هذا الكتاب
هدية حقيقية إلى
هذا العالم.
ريتشارد كارلسون مؤلف سلسلة
كتب لا تهتم بصغائر الأمور

قوَّة الصبر

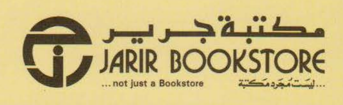


كيف تبطىء إيقاع حياتك السريع وتستمتع بمزيد من السعادة والنجاح والطمأنينة كل يوم.

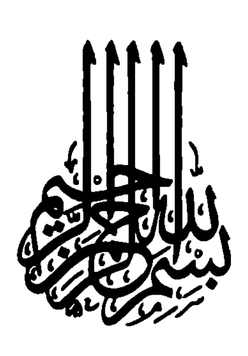
إم جيه رايان

مؤلفة كتاب Attitudes of Gratitude،

والمشاركة فى تأليف كتاب Random Acts of Kindness



قوَّة
الصبر


بسم الله الرحمن الرحيم

قوَّة الصبر

كيف تبطئ إيقاع حياتك السريع وتستمتع بمزيد من السعادة والنجاح والطمأنينة كل يوم

إم جيه رايان

مؤلفة كتاب Attitudes of Gratitude

والمشاركة فى تأليف كتاب Random Acts of Kindness





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون٠٠٠ ١٤٦٢٦ ٩٦٦+ - فاكس٣٦٣ ١٤٦٥٦ ٩٦٦+

THE POWER OF PATIENCE

How to Slow the Rush and Enjoy More Happiness, Success, and Peace of Mind Every Day

M.J. RYAN





الصبر مفتاح كل شيء.

إنك ستحصل على الكتاكيت بأن تترك

البيض حتى يفقس، لا بأن تحطمه لتخرجها بنفسك.

أرنولد إتش جلاسجو

أصبحت الأعمال تتراكم علينا بنفس السرعة التي تستطيع بها أسرع شركات الشحن في العالم الوفاء بالتزاماتها. والتوسعات المدنية أصبحت تتركنا ونحن نعض على نواجذنا. والهواتف المحمولة لا تتوقف عن الرنين. إن عالمنا الذي أصبح يتصف بالإيقاع السريع من الممكن أن يجعلنا نشعر باللهاث والاندفاع والتعجل، وكذلك بالتوتر والحزن طوال الوقت تقريباً. وها هي "إم جيه رايان" تأتي لنجدتنا! باعتبارها مؤلفة الكتابين الشهيرين Random Acts of Kindness، و Attitudes of Gratitude، اكتشفت "رايان" أن الفضائل القديمة لها قدرة ثابتة على جلب النور والحب إلى حياتنا. والآن، في هذا الكتاب، تكشف لنا "رايان" كيف أن الصبر، تلك الصفة القديمة، يمكننا من أن نقلل من اندفاعنا وتعجلنا، ويجعلنا نشعر بمشاعر أفضل تجاه أنفسنا كل يوم. الصبر يتيح لنا أن نستفيد من مواهبنا أقصى استفادة ممكنة، ويقف حائلاً بيننا وبين الغضب، ويحمينا من أن تتسرب مشاعر الندم إلينا، ويكشف لنا الموضع الذي تكمن فيه رغباتنا الحقيقية.

وهي تعرف أنه لا يكفي أن تحاول أن "تكون أكثر صبراً". وبدلاً من ذلك، تقدم لنا المواقف والتوجهات العقلية الداخلية التي تشجع على الصبر. إذا لم تكن تتوقع من نفسك أن تكون كاملاً، ولكن كنت تؤمن بدلاً من ذلك بأنك في حالة تعلم دائمة، وإذا رأيت قيمة العمل على اكتساب شيء ما بدلاً من أن تحاول الهروب منه وتجنبه بشتى الطرق، وإذا ما سلمت بأن هناك أكثر من طريقة صحيحة واحدة لعمل أي شيء، فسوف تزيد قدرتك على الصبر وتزيد معها سعادتك في الحب وبهجتك من اللحظة الحالية وشعورك بالرضا عن نفسك.

كما تقدم لنا "رايان" "أفضل الممارسات" الخاصة بهؤلاء الذين استغلوا قوة الصبر. وهي تكشف لنا السر الذي يعرفه الطيارون الذين يعملون في اختبار كفاءة الطائرات: عندما تضيء لمبات الإنذار معلنة عن حالة طارئة، فإنهم لا يصابون بالذعر، ولكنهم يسألون أنفسهم: "هل لا زالت الطائرة تطير أم لا؟". سوف تعرف السر الذي يعرفه الرياضيون حتى يحصلوا على أقصى أداء لهم وذلك عن طريق بذل تسعين في المائة فقط من الجهد. كما ستتعرف على أسلوب "رايان" السحري: أخبر نفسك ببساطة أن لديك كل الوقت الذي تحتاجه.

هذا الكتاب حافل بالاقتباسات الملهمة، والقصص التحفيزية، وبحكمة ومعرفة هؤلاء الأشخاص الذين سبقونا إلى معرفة أهمية الصبر. لكل ذلك، يعتبر هذا الكتاب هدية رائعة نستطيع تقديمها لأنفسنا.

إم جيه رايان مؤلفة الكتب الأكثر مبيعاً

"إم جيه رايان" هي واحدة من مؤلفي سلسلة كتب Random Acts of Kindness (التي طبع منها أكثر من مليون نسخة). وهي مؤلفة كتب Attitudes of Gratitude، و A Grateful Heart، و The Giving Heart، وغيرها من الكتب. وهي مؤسسة دار "كوناري بريس" للنشر Conari Press. وهي الآن مستشارة في Professional Thinking Partners، حيث تقوم بتدريب المسئولين التنفيذيين على قضايا تتعلق بالحياة والقيادة. وهي متحدثة شهيرة، كما ظهرت أعمالها في العديد من المجلات والجرائد.

المحتويات

١.

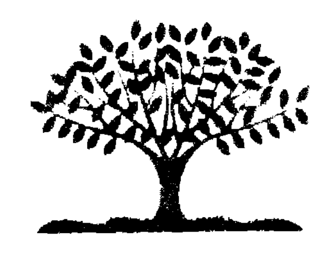
كيف يمكن لهذه لفضيلة الصبر أن تحسن حياتك



يا إلهي، الهمني الصبر،

ولكن امنحني إياه "الآن".

اورين أرنولد



تأمل هذه الأشياء:

❋ بعض مطاعم ماكدونالدز تتعهد بتقديم وجباتها في تسعين ثانية وإلا تعتبر الوجبة مجانية.

❋ الزيارة العادية للطبيب تستغرق الآن ثماني دقائق.

❋ يستغرق السياسيون في الوقت الحالي ٨,٢ ثانية فقط في الإجابة عن أي سؤال، مهما كانت درجة تعقيد الموضوع.

❋ أحد المطاعم الشهيرة في طوكيو يضع شعار "تناول قدر ما تستطيعه من الطعام في أقل وقت ممكن". وهو يحاسب زبائنه بالدقيقة. كلما أكلت أسرع، كانت التكلفة أقل.

❋ شركة "كوداك" قامت بافتتاح محال لتحميض الأفلام الفوتوغرافية في خلال ساعة واحدة في ديزني وورلد وفي صالات الفنادق وفي المتنزهات، وبالتالي يمكنك الحصول على صورك بأسرع وقت ممكن قبل أن تنتهي العطلة وتغادر المكان.

❋ رئيس قسم أجهزة الكمبيوتر المحمولة في شركة "هيتاشي" يحفز العاملين لديه من خلال شعار: "الوقت عدوك والسرعة شيء محمود".

* القائمون على بناء ناطحات السحاب اكتشفوا أن هناك حداً أقصى لعدد الطوابق الممكنة، بناء على مقدار الوقت الذي يمكن للناس احتماله في انتظار المصاعد. خمس عشرة ثانية هي أقصى وقت يمكن تحمله، أما إذا وصلت إلى أربعين ثانية، يبدأ الناس في الملل والغضب.

إننا جميعاً على ما يبدو في هذه الأيام نقضي حياتنا في الاندفاع هنا وهناك في سرعة وعجلة. أصبحنا في حركة مستمرة، وأصبحنا نتوقع من كل شيء ومن كل شخص حولنا أن يتحرك بشكل أسرع كذلك. وكما يشير أخصائي التكنولوجيا "ديفيد شنك": بين أجهزة المودم وأجهزة الاتصال السريع وأجهزة الفاكس وأجهزة الاستدعاء الآلي: "اختفت السرعة من ثقافتنا، وأصبحنا لا نعرف إلا درجات من البطء". وقد عبر الكاتب "جيمس جليك" عن هذا المعنى بوضوح أكثر عندما قال إننا جميعاً نعاني من "مرض السرعة"؛ ذلك المصطلح الذي وضعه "ماير فريدمان" مكتشف نمط الشخصية المسمى بالنمط أ.

وأنا أعرف أنني مريضة بهذا المرض. إنني لا أستطيع أن أتحمل مدى بطء جهاز الكمبيوتر في التحميل، وقد قمت مؤخراً بحساب الوقت اللازم لذلك ووجدت أنه يستغرق دقيقتين. وكنت أتململ في عصبية طوال هذا الوقت. إنني الشخص الذي يقوم أثناء انتظار المصعد بالضغط على الزر أكثر من مرة واحدة حتى أجعله يأتي بشكل أسرع. كما أنني أقوم بالضغط على زر الشباك (#) في الهاتف حتى أتجاوز عن رسائل البريد الصوتي التي يتركها الآخرون. وأقوم بضبط فرن الميكروويف ليقوم بطهي الطعام في دقيقة واحدة بدلاً من تركه ليأخذ وقته الطبيعي.

والقصة التالية توضح إلى أي مدى أصبحت مصابة بهذا المرض. بالأمس ذهبت إلى أحد المكاتب القريبة لتصوير المستندات. قمت بتصوير المستندات التي أريدها ثم وقفت في طابور طويل في انتظار دفع الحساب. كان الشاب الذي يقوم بمحاسبة العملاء يكافح لكي يعلم سيدة عجوزاً كيف ترسل طرداً بريدياً إلى حفيدها، وكان هناك شخص آخر يقف أمامي في الطابور. كان الحوار الذي يدور بداخلي وقتها هو: "كم أكره الطوابير. لماذا لا يوفرون عدداً أكبر من الأشخاص لتقديم ما يكفي من المساعدة هنا؟ (بدأت أغضب). لماذا لا يقومون على الأقل بلصق سعر التصوير وبالتالي أستطيع دفع الحساب بدون انتظار؟ (مرت دقيقة، وأصبحت أكثر غضباً). ليس لدي ما يكفي من الوقت لذلك؛ فلدي أشياء أكثر أهمية يجب أن أقوم بها. لا يمكنني أن أقف هنا فحسب. يجب أن أذهب إلى البيت حتى أكتب هذا الكتاب الذي أريد كتابته عن الصبر".

وعند هذا الحد لم أعد أحتمل أكثر من ذلك، فقلت بصوت مرتفع وبدون تفكير من مكاني في الصف: "ما ثمن تصوير المستند الواحد؟". فأجاب الشاب وقد بدا عليه الارتباك: "عشرة سنتات". رميت إليه دولاراً وكان ما يجب أن أدفعه هو أربعون سنتاً، ثم خرجت مندفعة، ولم تتضح لي المفارقة التي كان يشتمل عليها هذا الموقف إلا عندما كنت أقود سيارتي عائدة إلى البيت.

ويعتبر "نفاد الصبر" تعبيراً آخر مرادفاً لمرض السرعة، وأنا واثقة تماماً من أنني لست الوحيدة التي تعاني من نفاد الصبر. فالمشاحنات التي تحدث بين قائدي السيارات في الطرق، والعنف بكافة أشكاله، وفقدان البعض للسيطرة على أعصابه في العمل، والطلاق، والصراخ في وجه أطفالنا، كل هذه الأشياء، وغيرها

من العلل الكثيرة المنتشرة في هذا العالم، من الممكن إرجاعها على الأقل بشكل جزئي إلى الافتقار إلى الصبر.

وقد قام المسئولون في ولاية كاليفورنيا مؤخراً بعرض بيان في وسائل الإعلام المسموعة والمرئية يقول: "خففوا من السرعة في مناطق العمل بالطرق". كانت هذه حملة لحث قائدي السيارات على تقليل السرعة من ٦٥ إلى ٥٥ ميلاً في الساعة في المناطق التي يتم بها عمل بعض الإنشاءات، لأن عدداً كبيراً من العمال في هذه المناطق قد لقوا مصرعهم في حوادث الطرق. كان البيان يوضح للجمهور أن الفارق الزمني بين القيادة بسرعة ٥٥ ميلاً في الساعة والقيادة بسرعة ٦٥ ميلاً في الساعة هو عشر ثوان في كل ميل. هناك أشخاص يموتون إذن لأنه ليس لدينا استعداد لأن نصل إلى مكان ما متأخرين عشر ثوانٍ في كل ميل نقطعه.

من الواضح إذن أنه كلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، قل قدر ما يمكننا التحلي به من الصبر. وهذه مشكلة لأن الحياة تحتوي بشكل حتمي على درجة معينة من التأجيل والتأخير في صورة الطوابير وإشارات المرور وأنظمة الرسائل المؤتمتة. والأهم من ذلك هو أن عدم قدرتنا على الصبر يولد بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة المعقدة -الأمراض، والعجز، والصراعات الموجودة في العلاقات، وأزمات العمل، ومشكلات التربية، وهذا كله على سبيل المثال لا الحصر- تتطلب منا أن نتحلى بالصبر، ليس فقط لكي نتكيف مع الحياة، ولكن أيضاً لكي يزداد ما بداخلنا من حب وحكمة.

بدون الصبر، لا يمكننا أن نتعلم من الدروس التي تلقي بها الحياة إلينا؛ ومن ثم نصبح غير قادرين على النضج. بدون الصبر، نبقى سريعي الغضب

والانفعال كما كنا في مرحلة الطفولة، ونصبح غير قادرين على تأجيل السرور والبهجة أكثر من لحظة واحدة، وغير قادرين على العمل بأي شكل من أشكال الإخلاص في اتجاه ما نريده حقاً. إذا كنا نريد أن نحيا حياة أكثر رحابة وعمقاً، وليس مجرد حياة أسرع إيقاعاً، يتعين علينا أن نتحلى بالصبر، مع أنفسنا ومع الآخرين ومع الأحداث الصغيرة والكبيرة في الحياة نفسها.

أعرف أننا جميعاً متلهفون إلى أن تشتمل حياتنا على قدر أكبر من الصبر. لقد قمت حتى الآن بنشر ما يزيد على مائتي كتاب، وبكتابة اثنين وعشرين كتاباً، ولكن لم يحدث من قبل أن أخبرت أحداً بموضوع الكتاب الذي أكتبه وعبر لي عن حاجته الماسة إليه. ولكن مع هذا الكتاب الذي بين يديك، فإن كل شخص سمع عنه قال شيئاً بهذا المعنى. إن العالم الآن يمضي بشكل أسرع وأسرع، ونحن جميعاً نحاول أن نجاريه. لم يحدث من قبل أن كان الصبر مطلوباً مثل الآن، ولم يحدث من قبل أن كان بهذه الندرة.

ولكن بمقدورنا أن نغير هذا الأمر. عن طريق تبني المواقف الصحيحة في هذه الحياة وبالقليل من الممارسة، يمكننا أن نتعلم الاستفادة من قوة الصبر في حياتنا. فإذا أمكنني أنا القيام بذلك، وأنا امرأة في منتصف العمر أتصف بالعجلة وشخصيتي من النمط أ، فبإمكانك أنت أيضاً. إن التحلي بالصبر يتطلب خليطاً من الدافع لذلك (الرغبة)، والإدراك (الانتباه إلى أنفسنا من الداخل)، والممارسة (التدريب).

إننا قادرون على التحلي بالصبر، لأن الصبر صفة إنسانية يمكن تقويتها. ونحن لدينا ما نحتاج إليه لنفعل ذلك؛ فنحن نتحلى بالصبر بالفعل وإلا كيف استطعنا اجتياز المراحل الدراسية المختلفة، وكيف تعلمنا الحب، وكيف عثرنا

على وظيفة؟ إننا نتحلى بالصبر بالفعل ولكن كل ما في الأمر أننا لا ندرك دائماً ما يساعدنا على ذلك، ولا ندرك ما يجعلنا نفقد صبرنا، أو ما يجب أن نفعله عندما يحدث ذلك. أهم شيء يجب أن تعرفه هو أن الصبر شيء تمارسه، وليس شيئاً تمتلكه أو تفتقر إليه. الصبر مثل عضلات الجسم. كلنا لديه عضلات، ولكن بعض الناس أقوى من البعض الآخر لأنهم يمارسون التدريبات الرياضية. ونفس الأمر ينطبق على الصبر. فبعض الناس ربما يكونون أكثر قدرة على الصبر من الآخرين، ولكننا جميعاً قادرون على اكتساب المزيد منه بالممارسة والتدرب. وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب.

وهذا الكتاب يتحدث عن أهمية الصبر: ما الذي يمكن أن يفعله الصبر لنا، ولماذا أصبح الصبر شيئاً ضرورياً للغاية في هذه الأيام، وكيف نصبح أكثر صبراً. والكتاب يتناول هذا الموضوع من وجهة نظر تحفيزية واسعة، باستخدام قصص وأفكار عن الصبر من كل أنحاء العالم كانت نتاج قرون من الحكمة في هذا الموضوع. وهذا الكتاب ينبع من هدفي في أن أعيش حياة سعيدة وحافلة، ورغبتي في مساعدة الآخرين على تحقيق نفس الشيء.

وقد كان هذا الأمر بمثابة بحث استمر عمراً بكامله بالنسبة لي، ولكنه بدأ يتبلور في شكل محدد قبل عشر سنوات من الآن، وكنت وقتها المحررة التنفيذية في دار نشر كوناري بريس Conari Press، عندما اشتركت مع بعض الأصدقاء في تأليف كتاب صغير بعنوان Random Acts of Kindness، وكان يتحدث عن كيفية التعامل مع الناس بلطف وحنان وشفقة. بدا تأليف هذا الكتاب فكرة جيدة في ذلك الوقت، ولكن عندما بدأت أرى وأسمع ما كان له من تأثيرات،

بدأت أشعر أنني قد تطرقت مصادفة إلى موضوع في غاية الأهمية. وفجأة، وجدت الخطابات قد بدأت تنهال عليّ من القراء يخبرونني فيها عن البهجة التي شعروا بها عندما قاموا بتنفيذ النصائح التي اشتمل عليها هذا الكتاب. وكان من بين هذه الخطابات خطاب لن أنساه أبداً أرسله طالب في المدرسة الثانوية قال لي فيه إنه كان يائساً تماماً من الحياة، ولكنه عندما قرأ هذا الكتاب، قرر أن الحياة ربما تستحق العيش.

أذهلني ما للعطف والحنان من قدرة هائلة على إيجاد السعادة، ومن ثم مضيت إلى تقديم المساعدة في تأليف سلسلة من الكتب حول نفس الموضوع. وبدأت أنا من جانبي أحاول أن أكون أكثر عطفاً ورقة، مع الغرباء ومع المقربين مني على حد سواء. وكانت المفاجأة هي أنني أصبحت أكثر سعادة، تماماً كالشاب صاحب الخطاب السابق.

ثم بدأت أتساءل، إذا كان للعطف مثل هذا التأثير الإيجابي، فأي من الصفات الأخرى التي نعرفها جميعاً من الممكن أن تكون لها نتائج مماثلة؟ اتجهت بتفكيري إلى صفة الامتنان والشكر، واكتشفت أنني كلما زاد إحساسي بالتقدير تجاه كل ما لديّ، زاد إحساسي بالسعادة وأصبحت أقل قلقاً وتوتراً. ومرة ثانية، كتبت عن تجاربي في هذا الموضوع كتاباً يحمل عنوان Attitudes of Gratitude، واتضح أنه هو الآخر قد مس وتراً حساساً. ومرة ثانية، تلقيت عدداً كبيراً من الخطابات عن قوة الشعور بالامتنان والشكر.

وقد قادتني دراستي لموضوع الامتنان والتقدير -إدراكنا لكل ما نتلقاه- بشكل طبيعي إلى صفة الكرم: منح أنفسنا وقدراتنا وإمكاناتنا إلى شخص آخر،

وكتبت عن هذا الموضوع في كتاب The Giving Heart، الذي قادني بعد ذلك بشكل طبيعي إلى صفة الصبر. وهذا لأنه كلما تحلينا بالصبر بشكل أكبر، أصبحنا أكثر سعادة وشعوراً بالهدوء والطمأنينة، حتى إذا لم تسر الأمور دائماً بالطريقة التي نريدها.

من خلال التحلي بقدر بسيط من الصبر، كان من الممكن أن أنتظر في هدوء تلك الدقائق الخمس التي كان من المحتمل أن يستغرقها الأمر حتى أقوم بدفع الحساب في مكتب تصوير المستندات في الموقف الذي حكيت عنه منذ قليل، وما كانت ستنتابني تلك المشاعر السلبية من الاستياء والغضب، وما كنت سأتسبب في إزعاج ومضايقة الآخرين الذين تواجدوا في هذا المكان في ذلك الوقت. كان ضغط الدم لديّ سيظل منخفضاً، وكان جهاز المناعة سيظل قوياً. كنت سأصبح أكثر رضاً، حتى أثناء الانتظار!

والواقع هو أنني كلما درست الصبر وقمت بممارسته فترة أطول، أصبحت أكثر إدراكاً لحقيقة أنه عامل حاسم يحدد هل حياتنا مرضية أم لا. الصبر يمنحنا القدرة على ضبط النفس وعلى أن نحيا في اللحظة الراهنة. ومتى أصبحنا في هذه الحالة، كان في مقدورنا أن نأخذ خيارات أفضل. الصبر يساعدنا على أن نكون أكثر حباً للآخرين، وأكثر هدوءاً في التعامل مع أحداث حياتنا، وأكثر قدرة على أن نحصل على ما نريد. إنه يكافئنا باستمرار بثمار النضج والحكمة: علاقات أفضل، عمل أكثر جودة، وإحساس أكبر بالطمأنينة والسلام. وهو يحقق هذه الأشياء الساحرة من خلال دمج ثلاث صفات أساسية تمكننا من أن نكون في أفضل صورة ممكنة، ومن أن نبذل قصارى ما نستطيعه من جهد: المثابرة، والهدوء، والقبول.

الالتزام: قوة المثابرة

الصبر يمنحنا الإصرار والمثابرة، أو القدرة على العمل بثبات في اتجاه تحقيق أهدافنا وأحلامنا. والأبحاث الحديثة حول الذكاء العاطفي توضح أن تأثير مثل هذا الإصرار من الممكن أن يعادل الكثير من النقاط على حاصل الذكاء. فالطلاب الآسيويون في الولايات المتحدة الأمريكية يعتقد أنهم في المتوسط أقل من نظرائهم القوقازيين بنقطة واحدة أو اثنتين على حاصل الذكاء. ولكن لأنهم عادة ما يتعلمون الإصرار والمثابرة في صغرهم، فإنهم يؤدون في النهاية، كمجموعة، كما لو كان متوسط حاصل ذكائهم أعلى بكثير، ولكنهم لا يمثلون في جامعات القمة والمهن الفكرية بالشكل الذي يتناسب مع حاصل ذكائهم.

وقد قرأت ذات مرة مقابلة صحفية أجريت مع مؤسس مجلة "فاست كومباني" Fast Company، وهي واحدة من وسائل الإعلام القليلة المتعلقة بالإنترنت التي لا زالت صامدة بعد هبوط شركات الإنترنت. كانت لديه فكرة عن إنشاء مجلة تعكس الأفكار الجديدة التي تعبر عن روح العصر، وسعى لتحقيق فكرته رغم الصعوبات الهائلة التي صادفها. اقترض استناداً إلى بطاقات ائتمانه الشخصية، وجاب البلاد طولاً وعرضاً في محاولة لاجتذاب المستثمرين، ولكن دون جدوى. ولكنه آمن بفكرته بحماس وإصرار، ورفض أن يستسلم. وفي اليوم الذي أنفق فيه آخر ما يمتلكه من مال، ولم يعد أمامه أي خيار، استطاع أن يحقق ذلك الاتصال الذي أدى إلى تأسيس المجلة وفي النهاية إلى بيعها إلى مؤسسة كبيرة للنشر بمبلغ ضخم.

وهناك الكثير من القصص عن أشخاص أصروا وثابروا رغم العقبات، وذلك قبل أن يحققوا في النهاية نجاحات عظيمة. "والت ديزني"، على سبيل المثال، كان قد قوبل بالرفض ٣٠٢ مرة قبل أن يحصل على التمويل اللازم لمدينة "ديزني لاند". كما اعتمد "جورج لوكاس" على أمواله الخاصة لتمويل فيلم Star Wars أو "حرب النجوم"، لأن أحداً لم يقتنع برؤيته. وفي الوقت الذي أكمل فيه هذا الفيلم، كان مفلساً تماماً. ولكن بعد أن خرج الفيلم للنور، أصبح ثرياً بشكل يمثل ظاهرة غريبة، وكان السبب الرئيسي في ذلك هو أنه كان قد فشل في البداية في بيع أي من الحقوق الخاصة بالفيلم وأرباحه.

وليس معنى مواصلة العمل في صبر رغم العقبات أننا بالضرورة سوف نحقق نفس النوع من النجاح الهائل الذي حققه مؤسس مجلة فاست كومباني أو الذي حققه "والت ديزني" أو "جورج لوكاس". ولكن القيام بذلك من المؤكد أنه يزيد من احتمالات أننا سوف نحقق أحلامنا، مهما كانت.

ما من سبب للتوتر: قوة الهدوء

الصبر يمنحنا أيضاً هدوء الروح. بالصبر، تصبح تجربتنا الداخلية أشبه ببحيرة ساكنة منها بنهر ثائر. وبدلاً من أن نشعر بالغضب أو الذعر في مواجهة كل حادثة تلقي بها الحياة إلينا -خطة يتم إلغاؤها، أو موعد نهائي لا يستطيع زميل في العمل الوفاء به، أو مهمة معينة تنسى شريكة/شريك حياتك أداءها- نصبح قادرين على أن نضع الأشياء في إطارها الصحيح، الأمر الذي يسمح لنا بالحفاظ على هدوء أعصابنا.

بهذا الهدوء، بدلاً من أن نكون أشخاصاً بائسين يسببون الإزعاج لكل من حولهم، نصبح من يتطلع إليهم الناس بحثاً عن الراحة والعون والفكاهة عندما تسير الأمور على نحو خاطئ. كتب المؤلف "أنطوني دي ميللو" في وصف هذا الموقف قائلاً: "الوضع على ما يرام. رغم أن كل الأشياء في حالة من الفوضى، فالوضع على ما يرام".

بالصبر، نصبح أكثر قدرة على أن نظل هادئين من الداخل، مهما كان ما يحدث خارجنا، ونثق في قدرتنا على التعامل مع أي شيء يعترض طريقنا. وتلك الثقة تمنحنا طمأنينة رائعة.

وأحد أسباب ذلك هو أنه من بين مرادفات الصبر نجد تعبير "امتلاك النفس". أحب هذا التعبير؛ فهو يساعدني على تذكر أننا، بالصبر، نصبح مسئولين عن أنفسنا وقادرين على التحكم في تصرفاتنا. بالصبر، نستطيع أن نختار كيف نستجيب لأي موقف نتعرض له، بدلاً من أن نصبح تحت رحمة مشاعرنا. بهذه الطريقة، يصبح الصبر شبيهاً بالدعامة الرئيسية في جسم القارب؛ والتي تساعدنا على أن نحتفظ بثباتنا في أعصف البحار، في نفس الوقت الذي نواصل فيه التحرك في الاتجاه الذي نرغبه.

لا بأس: قوة القبول

الصبر يمنحنا أيضاً القدرة على أن نحتمل بنفس سمحة تلك العقبات التي نصادفها في طريقنا، وعلى أن نستجيب لتحديات الحياة بشجاعة وقوة وتفاؤل. الإخفاق في العمل، أو خيبة الأمل في الحب، أو الإصابة بإعاقة خطيرة،

أو التعرض لكارثة تتعلق بالمال، هـذه هـي بعـض المحـن الـتي قـد نصـادفها في خلال رحلة حياتنا. والصبر في مثل هذه المواقف ليس معنـاه أن علينـا أن نحـب العقبات والمشكلات التي تلقى في طريقنا، وإنما أن ندرك أنها جزء لا يتجزأ مـن الحياة، الأمر الذي يجعلنا لا نصعب المسألة أكثر بأن نضيف إليها مشاعر المرارة أو الحقد أو اليأس. وبدلاً من أن نشكو أو نتألم، نشمر عن سواعدنا ونعمـل علـى معالجة المهمة التي نحن بصددها.

والصبر في صورة قبول ما نتعرض له من محن وعقبات يساعدنا كذلك علـى أن نتعاطف مع الآخرين إدراكاً منا لحقيقة أننا جميعاً كبشر لـدينا أوجـه قصـور وعجز. الصبر يمنحنا المرونة العاطفيـة الـتي تمكننـا مـن أن نسـتجيب للآخـرين برقة ولطف، ونشعر تجاههم بالحنو والشفقة.

عندما تعتني في حب بأبيك المسن الذي لم يشكرك أبداً على ذلك، وعنـدما توضح في هدوء للمرة المائة لطفلك الصغير الـذي لا تعـرف كيـف ترضـيه لـماذا لا يستطيع أن يتسلق فوق الأثاث، فأنت تظهر الصبر بوضوح، وتحتمل مواقف مـا كنت تفضل احتمالها. وأنت تفعل ذلك لأنك تدرك أن من أوجد هذه المواقف هم أشخاص مثلك لا يتصفون بالكمال، يريدون فقط أن يكونوا سعداء.

من خلال تقبل الآخرين على ما هم عليه، وتقبـل الحيـاة كمـا هـي عليـه الآن، نثبت قوتنا الحقيقية وما نتسم به كبشر من روعة وجمال. مـن السـهل أن نتقبـل الأمـور عنـدما تكـون كلـها علـى مـا يـرام، ولكـن عنـدما نتحلـى بالصبر في المواقف التي لا تسير الأمور فيها بالطريقة التي نريدها، نصبح أبطـالاً بحق.

خذ من وقتك دقيقة وتأمل إحدى المرات التي استخدمت فيها قوة الصبر. ما ملابسات هذه الحادثة؟ هل قمت في تلك المرة بتهدئة موقف كان سيشتعل في ظروف أخرى؟ هل عاملت شخصاً يهمك بطريقة أفضل مما كنت ستعامله بها لو انفجرت غاضباً؟ كيف كان شعورك وأنت تفعل ذلك؟ ما الذي ساعدك على أن تتصرف بصبر؟ ما الذي حدث كنتيجة لذلك؟

والآن فكر في إحدى المرات التي كان فيها أحد الأشخاص صبوراً معك. كيف عاملك هذا الشخص؟ كيف كانت مشاعرك نتيجة لذلك؟ ما الذي كنت قادراً على فعله أو تعلمه كنتيجة لذلك؟

ونظراً للأهمية والقيمة الكبيرة للصبر، فإن كل الديانات قد قدمت لنا نماذج يمكن الاقتداء بها. فالبوذيون يتعلمون أن التحلي بالصبر على طريقة "بوذا" يعتبر إحدى الطرق التي توصل إلى المعرفة والتنوير، كما أن "الصبور" هو اسم من أسماء الله الحسنى في الإسلام. وفي العهد القديم يعتبر نبي الله "أيوب" أعظم مثال للصبر، كما أن حياة وتضحية السيد المسيح يعتبران مصدر إلهام للمسيحيين.

وبسبب قيمة الصبر، فليس لدي أي شك في أنه في وقت أو آخر قد أخبرك شخص ما أنه "يجب" عليك أن تكون أكثر صبراً. ومن الجائز أن هذا هو ما تحدث به نفسك أو تقوله لأطفالك، (فأنا أعرف أنني أفعل ذلك). ولكن هل يفلح هذا الأمر؟ الاحتمال الأرجح أن الإجابة بالنفي. إن مجرد إخبار أنفسنا بأنه يجب علينا أن نفعل شيئاً ما –وبعد ذلك نوبخ أنفسنا ونقسو عليها عندما لا نفعله– ليس أمراً فعالاً، وكل ما يفعله هو أنه يولد مشاعر اللوم والخجل.

إن عدم الصبر هو عادة من العادات، وكذلك القدرة على الصبر. ولكي نغير إحدى عاداتنا، نحتاج إلى دافع قوي. وهذا الدافع يأتي من معرفة الفوائد التي تعود علينا من اتباع السلوك الجديد. وهذا هو السبب في أن هذا الكتاب يبدأ بإلقاء نظرة على "فوائد الصبر". بعد ذلك، نحتاج طريقة تفكير تشجع على التغيير الذي نريد رؤيته. والفصل الذي يحمل عنوان "مواقف الصبر" يقدم التوجهات العقلية المطلوبة التي تقوي العادة الجديدة. وفي النهاية، نحتاج إلى أدوات التغيير. نحن بحاجة إلى أن نجرب سلوكيات جديدة ونلاحظ التأثيرات التي تحدثها في حياتنا. وفي الجزء الذي يحمل عنوان "ممارسات الصبر"، سوف تكتشف عدداً من الطرق التي يمكن بها اكتساب تلك العادة الجديدة –التحلي بالصبر– وخصوصاً في المواقف العادية التي تجد نفسك فيها وتصيبك بالتوتر والقلق؛ ومنها على سبيل المثال: الوقوف في الطوابير، ورعاية الأطفال، والتعامل مع الآباء المسنين، والاختناقات المرورية، والانتظار على الهاتف، وانتظار الحب.

والمفترض أن تقرأ هذا الكتاب ببطء، وأن تشعر به وتعيشه تماماً أثناء القراءة. وعندما تبدأ في التدريب على تطبيق الاقتراحات الواردة به، أنصحك بألا تشعر بأنه يجب عليك أن تنفذ كل هذه الاقتراحات؛ فهذا سوف يقف في طريق تنفيذك لأي منها. ابدأ بتجريب اقتراح واحد أو اثنين تشعر أنك منجذب إليهما. وقد عمدت إلى تقديم الكثير من الأفكار في هذا الكتاب لأنني لا أعرف أي منها سوف يكون الأكثر فعالية بالنسبة لك.

وتطبيق ما جاء في هذا الكتاب هو عمل روحي وتدريب عقلي في نفس الوقت، والقيام بذلك يقتضي الممارسة والوقت. إنني أتدرب على الصبر بشكل متعمد منذ عدة أعوام وحتى الآن، ومع ذلك لا زالت هناك مواقف أفقد فيها صبري وأنفجر من الغضب.

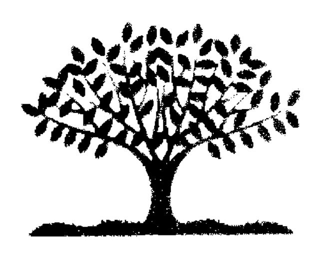
سوف تعرف عن هذه المواقف وسوف تعرف أيضاً الأشياء التي لا زلت أتعلمها، لأنني لا أعتبر نفسي خبيرة في الصبر. وما أريده منك هو أن تنظر إليّ بدلاً من ذلك على أنني رفيقة سفر في هذه الرحلة الطويلة. في هذه الصفحات، أمد لك يدي حتى نستكشف سوياً، من خلال الصبر، طرقاً نستطيع بها أن نصبح أكثر ثباتاً وأقل شعوراً بالتوتر والقلق، وأكثر قوة وحباً، وأكثر فعالية في مواجهة كل ما يعترض طريقنا.

وهذا عمل مثير، لأنه سوف يساعدنا على أن نصلح أوقاتنا وأولوياتنا وقدرتنا على الاستجابة للحياة ولكل متطلباتها. بالصبر، نصبح في موضع السيطرة على حياتنا. الصبر يغرسنا بقوة في أرض وجودنا وكياننا، ويجعلنا نرضى عن أنفسنا كما هي. الصبر يجعلنا أكثر سعادة، ويقودنا إلى النجاح، ويمنحنا طمأنينة أروع كل يوم. من يستطيع أن يقاوم دعوة كهذه؟

كل أملي ورجائي أن يساعدك هذا الكتاب على أن تنمي الصبر الكائن في قلبك، وأن جهودك وجهودي سوف تفيض في هذا العالم حتى تحدث موجة ينتقل صداها إلى الآخرين. إننا كمجتمع من البشر، إذا ما استطعنا أن نستغل قوة الصبر، فلن توجد مشكلة لا يمكننا حلها.

٢.

فوائد الصبر



إذا كان هناك ما يمنح الروح جلالاً وفخامة، فهو الصبر. أي سر امتلكه العظماء الذين حققوا أشياء عظيمة، وألهموا الكثيرين، وساعدوا الكثيرين؟ الصبر كان هذا السر.

عنايت خان

قبل أن نبدأ في تعلم أي شيء، يلزمنا دائماً أن نعرف لماذا يتعين علينا أن نـزعج أنفسنا ونكلفها مشقة تعلمه في الأساس. ليس هذا تساؤلاً يدعو إلى التشاؤم، وإنما هو تساؤل ينبع من فضول حقيقي. إن تعلم أي شيء يقتضـي الرغبـة في تعلمـه، ولهذا، يتعين علينا أن نعرف لماذا يستحق هذا الشيء جهدنا وطاقتنـا. هـذا هـو السبب الذي لأجله سوف نبدأ هذا الكتاب بالتعرف على مـا سنحصـل عليـه في مقابل مـا سنبذله مـن جهـد؛ بعبـارة أخـرى، سـوف نعـرف مـا الفوائـد الـتي سنجنيها إذا تعلمنا أن نصبح أكثر صبراً.

الصبر يؤدي إلى التفوق

الموهبة هي صبر طويل.

جوستاف فلوبرت

كلنا نعرف المصباح الكهربائي، ولكن هل كنت تعرف أن توماس أديسون هو الذي اخترع أيضاً الكثير والكثير من الأشياء الأخرى مثل التلغراف ومصباح الأمان في المناجم ومصابيح الفلوريسنت وكاميرا الصور المتحركة والفونوغراف؟

هذا هو ما كان لديه ليقوله عن كفاحه مع اختراع المصباح الكهربائي: "لم أفشل سبعمائة مرة، ولم أفشل ولو مرة واحدة. لقد نجحت في إثبات أن السبعمائة طريقة هذه لن تنجح. وعندما نحيت الطرق التي لم تنجح جانباً، استطعت أن أتوصل إلى الطريقة التي حققت النجاح".

منذ سنوات طويلة وأنا أفكر في موضوع الصبر، ولكنني لم أتوصل إلى الصلة بينه وبين التفوق إلا في الأشهر القليلة الماضية. وقد عبر "إيريك هوفر" عن ذلك قائلاً: "في صميم كل موهبة حقيقية هناك إدراك للصعوبات التي تلازم أي إنجاز، وثقة في أن شيئاً قيماً سوف يتحقق من خلال الإصرار والصبر. الموهبة إذن هي شكل من أشكال القوة والنشاط". وقد كان "جورج لويس" يشير إلى نفس الشيء عندما كتب يقول: "العبقرية ليست إلا قدرة عظيمة على الصبر".

هذان المفكران يذكراننا بأن العبقرية لابد من صقلها؛ فالموهبة "التي لم تصقل" لا توصل إلى بعيد. إن علينا أن نعمل على صقل مواهبنا باستمرار، سواء كانت هذه الموهبة في مجال الرسم أو الكتابة والتأليف أو استخدام الكمبيوتر، أو في لعب الجولف أو في القدرة على الحب أو على تربية الأبناء ورعايتهم. أي شيء يمكننا أن نبرع فيه يقتضي أن نكرس أنفسنا لبذل الجهد المتواصل في سبيل ذلك، وهذا لا يكون ممكناً إلا عندما نتحلى بالصبر ونحن نتقدم، ولا يهم إذا كان هذا التقدم بطيئاً أو سريعاً.

وهناك دراسة حديثة تؤكد هذا؛ فقد توصل أحد الباحثين في جامعة فلوريدا إلى أن الأمر يستغرق في المتوسط عشر سنوات من التدريب والممارسة لكي يصبح الإنسان خبيراً في مجاله. ومن الواضح أن هذا يقتضي قدرة كبيرة على الصبر. ومنذ بضع سنوات، نشرت مؤسسة جالوب بحثاً ممتازاً عن التفوق. فبعد دراسة مليوني شخص، تم التوصل إلى أن هؤلاء الذين يتفوقون على غيرهم هم الذين يعرفون مجال تفوقهم ويتدربون عليه أكثر وأكثر. إنهم لا يعبئون بشأن نقاط ضعفهم، ولكنهم بدلاً من ذلك يركزون على توليفة نقاط القوة التي يمتلكونها للوصول بنقاط القوة هذه إلى أعلى مستويات لها. (وبالمناسبة، فطبقاً لما جاء في هذا البحث هناك ٣٣ مليون توليفة مختلفة ممكنة من نقاط القوة، وهذا معناه أن توليفة نقاط قوتك هي واحدة من ٣٣ مليون توليفة. وبالتالي يمكنك بما للإصرار من قوة أن تكون عبقرياً فريداً في نوعه).

وكالعطر الجيد الذي يزداد جودة بمرور الوقت، فإننا نصل إلى أعلى قدرة لنا بالصبر. فبالصبر نستطيع أن نمنح العالم تفوقنا الفريد. وليس هذا بالشيء الهين؛ فالعالم بحاجة ماسة إلى أن يعطي كل منا أفضل ما لديه.

الصبر يجعلنا في تناغم مع دورات الطبيعة

الصبر والقدرة على الانتظار ربما يكونان أعظم حكمة على الإطلاق، تلك الحكمة التي تجعلك تغرس البذرة وتنتظر حتى تؤتي الشجرة ثمارها.

جون ماكينلتي

كنت أعمل مع إحدى السيدات، وليكن اسمها "ميريدث"، تلك المرأة التي قضت كل حياتها في السعي وراء الحلم الأمريكي؛ حيث تخرجت في إحدى الجامعات العريقة في الولايات المتحدة، وعملت بعد تخرجها في وظيفة تدر عليها دخلاً كبيراً، وأخذت تتسلق السلم الوظيفي إلى أن وصلت إلى المناصب الإدارية العليا. بعد ذلك، وبينما كانت في منتصف عقدها الرابع، قامت بإلقاء نظرة على إنجازاتها في سنواتها الماضية فوجدت أنها إنجازات جوفاء. لقد اكتشفت أن لا شيء في حياتها -فيما عدا دورها كزوجة وأم- يبدو ذا معنى، وعليه فقد تركت وظيفتها وجاءت إليّ حتى تعرف ما يجب أن تفعله بعد ذلك.

ومن الأشياء الأولى التي ساعدتها على إدراكها هو أننا جميعاً -مثل أي كائن حي- نمر في حياتنا بفصول مختلفة؛ فهناك ربيع الاحتمالات الجديدة،

حيث تبدو كل الأشياء مثيرة وناضرة؛ وهناك صيف الإثمار وتحقق الآمال والأهداف، حيث تكون في أبهى مراحل طاقتك وإبداعك؛ وهناك خريف التحرر من الأوهام والتخيلات، عندما تبدأ في فقدان الاهتمام بالأشياء؛ وهناك شتاء القلق والاستياء، عندما تشعر بأن حياتك فارغة، وتخشى من أنك لن تنخرط في الحياة مرة أخرى. وقد كانت هذه السيدة في فصل الشتاء.

وهذه عملية طبيعية نمر بها جميعاً، ولكن لأننا معتادون بشدة على أن نرى أنفسنا بمعزل عن الطبيعة، لا ندرك هذه الدورة. ولذلك فإننا نحاول أن نبقى في صيف حياتنا ونحاول بكل الطرق أن نمنع أنفسنا من الدخول إلى مرحلة الخريف أو الشتاء.

ولكن هذه الدورة تمثل عملية النضج والنمو -للإنسان وغيره من الكائنات الحية- وما لم نسمح لأنفسنا بالمرور في كل فصل عندما يحين موعده، لن ننمو أو ننضج أبداً. عندما نطرح عن أنفسنا أساليب حياتنا القديمة وأولوياتنا واهتماماتنا القديمة، عندئذٍ فقط نفسح مجالاً لكل ما هو جديد.

وكما سيخبرك أي بستاني، فدورات الطبيعة تتطلب الصبر. لا يمكنك أن تغرس بذرة وتتوقع منها أن تزهر في اليوم التالي. ولا يمكنك أن تجذب وريقات نبتة صغيرة أو تعريٍ براعمها حتى تسرِّع عملية نموها. حتى الخضراوات سريعة النمو -كالفجل مثلاً- يلزمها بعض الوقت للنمو.

وكذلك نحن. عندما نتحلى بالصبر، نحيا في تناغم وانسجام مع الإيقاع الطبيعي للحياة، ونتذكر أن "لكل شيء فصله وموسمه"، ونتوقف عن الضغط على حياتنا لتصبح مختلفة عما هي عليه. ليستغرق الشتاء ما يستغرقه، فهو في

النهاية سوف ينتهي على كل حال، ونفس الكلام ينطبق على الصيف؛ فهذا هو ناموس الحياة.

وهذا هو ما أخبرت به "ميريدث" عندما سألتني في يأس ذات يوم متى سينتهي شتاؤها الداخلي. قلت لها إنني لا أعرف على وجه التحديد, ولكنني أعرف تماماً أنه سينتهي وأن عليها -كالبستاني تماماً- أن تستعد لمقدم الربيع بعمل بعض الأشياء؛ كأن تحدد الأمور التي تهمها، والهبات التي تمتلكها، والميراث الذي تريد أن تتركه. إن شتاء العمر هو الوقت المثالي للاستعداد لما هو آتٍ، حتى إن كنت لا تعرف ما الذي سوف يأتي على وجه التحديد.

تحدثت أنا وهي على مدار أكثر من عام، وقد عملت هي بجد واجتهاد على أن تتحلى بالصبر. وفي النهاية تحمست لعمل جديد وأخذت تسعى للنجاح فيه. وفي أحد الأيام بعد ذلك بقليل، جاءتني منها بالبريد بطاقة تحية مثبتاً على ورقها بذور أزهار. ومع هذه البطاقة وجدت رسالة صغيرة تقول: "شكراً لك لأنك جعلتني أؤمن بأن الربيع سوف يأتيني مرة ثانية، في الوقت الذي ظننت فيه أنه لن يأتي أبداً. البذور الموجودة على البطاقة تمثل تلك التي قمت بمساعدتي على أن أجدها عندما بدا أنها غير موجودة على الإطلاق".

إن الإنسان منظومة حية، جزء من الطبيعة، وهو معرض لدوراتها شأنه في ذلك شأن أضخم شجرة بلوط أو أصغر ضفدع. والصبر يساعدنا على أن نشعر بهذه الصلة.

الصبر يساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل

حفنة من الصبر خير من تل من الذكاء.

مثل هولندي

كان الليل في منتصفه، وكانت ابنتي "آنا" -وكانت في عامها الثاني- تعاني من حمى شديدة. كنا قد أعطيناها "تيلينول" وجعلناها تنام بيننا. وبعد ذلك بحوالي نصف الساعة، استيقظت وهي تبكي وتصرخ. شعرت بذعر شديد، وصرخت وأنا أطلب من أبيها أن يهرع ليأتي بالترمومتر من الحمام (الذي كان يبعد عن غرفة النوم بحوالي خمس خطوات). سار "دون" زوجي إلى الحمام في تؤدة ثم عاد وقام بهدوء بقياس درجة حرارتها. لم تكن درجة حرارتها قد ارتفعت أكثر، إلا أن درجة حرارتي أنا كانت هي التي ارتفعت؛ فقد كنت أتميز غيظاً!

وبمجرد أن عادت "آنا" إلى النوم مرة ثانية، وجدت نفسي أثور على "دون": "لا أصدق أنك كنت تتحرك ببطء على هذا النحو وأنت تحضر الترمومتر. لقد كنا في حالة طارئة! أعلم أنك ما كنت لتسرع حتى ولو كانت حياتك، أو حياة ابنتك، تتوقف على ذلك!".

فرد عليّ بهدوء قائلاً: "لقد كانت في حالة هستيرية وكنت أنت في حالة من الذعر، فبدا لي أن أفضل شيء أفعله هو أن أبقى هادئاً بقدر ما يمكنني. إنني ما كنت لأحضر الترمومتر بشكل أسرع إذا كنت قد جريت إلى هناك، ومن الجائز أن القيام بذلك كان سيجعل الموقف أكثر اضطراباً. إن القيام بهذه المسألة ككل على طريقتي لم يستغرق دقيقة واحدة".

نظرت إليه. كان هادئاً، وبدا عليه الثبات والتركيز. أما أنا فقد كان قلبي يخفق بسرعة شديدة، وكنت أتصبب عرقاً، وشعرت أنني على وشك أن أنفجر بالبكاء. كان من الواضح حتى بالنسبة لي وأنا على هذه الحالة من الاهتياج والذعر أن "دون" مؤهل أكثر مني بكثير للتعامل مع الحالات الطارئة. إنني أعرف من السنوات التي قضيتها وأنا أمارس عملي كعاملة إنقاذ، حيث تعاملت مع كل أنواع الحوادث الدامية، أنه في مواقف الأزمات يكون من الأفضل بكثير أن يكون الإنسان هادئاً رابط الجأش من أن يعدو ويتخبط هنا وهناك في خوف وذعر. إنك إن لم تتعامل مع الأمر في هدوء وثبات، غمرت مشاعرك الجانب العقلاني لديك والقادر على اتخاذ القرارات السليمة.

ولو أمكنني أن أتحلى بالصبر وأمنع نفسي من الدخول في حالة الأزمة في الموقف السابق، لاستطعت أن أفيد ابنتي بشكل أكبر ولكنت أكثر قدرة على أن أقرر هل أهرع بها إلى المستشفى أم أساعدها على أن تعود للنوم. بدلاً من أن أنتظر ستين ثانية حتى أعرف الحقيقة -أن حرارتها لم ترتفع- أخبرت نفسي أن شيئاً خطيراً كان يحدث وقمت بالضغط على الزر الذي يطلق الذعر بداخلي.

الصبر يساعدنا على أن نتخذ قرارات أفضل لأنه يجعلنا في معزل عن التخيلات المروعة التي تفسد حكمنا ورأينا. في نهاية الفيلم السينمائي الرائع

الذي يحمل اسم "إميلي"، هناك مشهد مهم حيث تنجح "إميلي" في النهاية في الاهتداء إلى الرجل الذي تحبه وترسل له رسالة تحدد له فيها موعداً ومكاناً محدداً ليتقابلا فيه. ولكنه لم يأتِ في الموعد المتفق عليه. وعليه تقرر "إميلي" أن وراء عدم مجيئه احتمالين اثنين: (١) أنه لم يتلقَ رسالتها. (٢) أن سيارة دهمته وهو في الطريق إليها، أو أنه أصيب في حادث قطار، أو أطلق عليه النار، أو تم اختطافه إلى مكان بعيد لينتهي به الحال وهو وحيد على قمة جبل. إنها للحظة رائعة لأننا جميعاً بمقدورنا أن نتخيل أشياء مثلها. إن ترويعنا لأنفسنا بتخيل مثل هذه السيناريوهات المشئومة هو سلوك إنساني بحت يضر للغاية بقدرتنا على اتخاذ قرارات جيدة.

بالصبر نستطيع أن نتعامل مع الحياة ونحن نفكر بهذه الطريقة: عندما يحدث شيء ما، ربما يكون له نتيجة سيئة، ولكن ربما لا يكون هذا صحيحاً أيضاً. وسواء كانت النتيجة جيدة أو سيئة، فإن في مقدورنا التعامل معها. إن القلق بشأن هذا الأمر سوف يزيده سوءاً وكفى، وخصوصاً في خيالنا بشكل مسبق. وقد قال "مارك توين" ذات مرة: "أسوأ المشكلات التي صادفتها في حياتي هي تلك التي لم تحدث لي أبداً".

لا أعرف بشأنك، ولكنني قد قضيت أوقاتاً طويلة في القلق على أشياء لم تحدث أبداً؛ لأنني لم أكن قادرة على أن أنتظر بهدوء حتى أرى إلامَ ستنتهي الأمور. ولهذا كان مما أثلج صدري أن رأيت أنني كلما تحليت بصبر أكثر، شعرت بهدوء أكثر، وأنني كلما شعرت بهدوء أكثر، أصبحت أكثر قدرة على تجميع المعلومات الكافية قبل أن أقع في دوامة لا داعي لها من القلق والذعر.

إذا كان التحلي بالصبر لن يفيدني بأي شيء آخر بخلاف أنه سيمنحني القدرة على أن أتخذ قرارات أفضل، وخصوصاً في الأزمات، فسيظل العمل على التحلي بالصبر يستحق الجهد الذي يبذل في سبيله.

الصبر يصلنا بالأمل

الصبر هو فن التمسك بالأمل.

لوك دي فوفنارجس

بسبب كفاحه ضد سياسة التمييز العنصري، قضى "نيلسون مانديلا" سبعة وعشرين عاماً في سجون جنوب إفريقيا. طوال هذه السنوات، وفي ظل ظروف مهينة من الجوع والإيذاء الجسدي (عند وصوله إلى سجن روبين أيلاند ذي السمعة السيئة، قام الحراس بالتبول عليه قائلين له: "هنا سوف تموت")، لم يشعر أبداً بالمرارة تجاه البيض. لم يفقد أبداً الأمل في حلمه بمجتمع يحيا فيه السود والبيض معاً في حرية وانسجام، كما أنه لم يفقد أبداً الأمل في أنه سوف يخرج من سجنه في يوم ما.

كان يؤمن، كما كتب في مذكراته داخل سجنه، بأنه "في يوم ما سوف أشعر مرة ثانية بالحشائش تحت قدميّ، وأمشي تحت أشعة الشمس كإنسان حر". كان الأمل يعني بالنسبة له "أن يظل الإنسان موجهاً رأسه نحو الشمس، محركاً قدميه إلى الأمام. لقد مرت بي لحظات مظلمة كثيرة تعرض فيها إيماني

بالإنسانية لاختبار مؤلم، ولكنني ما كنت لأسلم نفسي إلى اليأس، وما كان في مقدوري أن أفعل ذلك".

كان من العادات المألوفة في قبيلته أن الجد هو الذي يختار أسماء أحفاده، ولذلك، عندما رزقت ابنته الكبرى -والتي لم يرها لما يقرب من عقدين من الزمان- بطفلة، اختار أن يكون اسمها "أمل". كتب في سيرته الذاتية التي تحمل عنوان Long Walk to Freedom يقول: "كان هذا الاسم يحمل معنى خاصاً بالنسبة لي؛ لأن الأمل لم يفارقني طوال كل هذه السنوات التي قضيتها داخل السجن، كما لن يفارقني الآن أبداً. كنت مؤمناً بأن هذه الطفلة ستكون جزءاً من جيل جديد من شعب جنوب إفريقيا سوف ينظر إلى التفرقة العنصرية كذكرى بعيدة غابرة".

بعد قرابة عشرة آلاف يوم قضاها سجيناً، أطلق سراحه أخيراً بعد أن أصبح عمره واحداً وسبعين عاماً، ليقود جنوب إفريقيا إلى الديمقراطية الحقيقية، بدون أن يتعرض البيض للإبادة الجماعية على يد السود، وهو ما كانت تخشاه الأقلية البيضاء. يقول "مانديلا": "لم أفقد الأمل أبداً في أن هذا التحول العظيم سوف يحدث. كنت أعرف دائماً أن في أعماق قلب كل إنسان الرحمة والتسامح. إن طيبة الإنسان هي شعلة من النار، قد تختفي، ولكنها لا تنطفئ أبداً".

إن حياة "نيلسون مانديلا" هي أحد أروع الأمثلة على قوة الصبر. لقد استطاع بالإصرار الهادئ أن يحدث معجزة، لا لنفسه فقط، ولكن أيضاً لما يقرب من ٤٣ مليون شخص من السود والبيض الذين يسكنون جنوب إفريقيا. في خطاب توليه الرئاسة، أثنى على "شعب جنوب إفريقيا، هؤلاء الناس العاديين

المتواضعين. لقد أظهرتم ذلك القدر الهائل من الإصرار الهادئ الصبور من أجل إصلاح هذا البلد". لقد كان جديراً بأن يقول هذا الكلام عن نفسه.

في هذا السجن الصارم، استطاع "نيلسون مانديلا" أن يستفيد من أحد الأشياء الكامنة في أعماق الروح الإنسانية، وهو قدرتنا على الأمل والرجاء، تلك القدرة التي تمكننا من العمل بصبر نحو تحقيق هدف ربما لا نراه نحن أبداً وهو يتحقق.

وقد قال أحد الحكماء: "إذا كنا نأمل في أشياء لن تتحقق في حياتنا، فإننا ننتظرها بالصبر". إننا بالأمل، نتحلى بالصبر الذي يمكننا من العمل لتحقيق ما نريده في الحياة -المذاكرة لاجتياز الامتحان؛ تأليف كتاب؛ زراعة الحديقة- لأننا نثق في احتمال أن تكون هناك نتيجة طيبة. بدون الأمل، ما كنا لنجرب أي شيء أو نفعل أي شيء؛ لأننا ساعتها لن يكون لدينا الطاقة العاطفية والروحية لبذل ما يلزم من جهد وكد وانتظار النتائج.

وقد أكدت الأبحاث العلمية على الصلة الموجودة بين الأمل والصبر. فالطلاب الذين يتمسكون بالأمل يؤدون بشكل أفضل من زملائهم الذين لا يتمسكون به، رغم أن الفئتين تشتركان في نفس المستوى من القدرات العقلية. والسبب في ذلك يتعلق بالإصرار والمثابرة؛ فالأمل يمنح طلاب الفئة الأولى الاستعداد والرغبة في المداومة على المحاولة. وفي دراسة أخرى، تم وضع طلاب الفئتين في موقف افتراضي، حيث طلب من كل منهم أن يتخيل أنه يهدف مثلاً إلى الحصول على تقدير "جيد" في نهاية الدورة الدراسية، وأنه قد حصل على تقدير "ضعيف" في أول امتحان له في الدورة، مع العلم بأن هذا الامتحان يمثل ٣٠٪ من الدرجة الكلية، ثم تم سؤال كل منهم ماذا تفعل في هذا الموقف؟ جاء

طلاب الفئة الأولى بكل الأفكار الممكنة التي من شأنها أن ترفع من تقديرهم النهائي، بينما استسلم طلاب الفئة الثانية الذين لا يتحلون بالأمل.

ويحثنا المؤلف "أيانلا فانزانت" على أن نتذكر دائماً أنه "مهما تأخر تحقيق الحلم، فليس معنى هذا أنه لن يتحقق". ما الشيء الذي ترغبه من كل قلبك؟ أهو يستحق أن ترجوه وتأمل فيه؟ إننا بالصبر نغذي الأمل ونحن في ظلمة الانتظار، وبالتالي في يوم ما ربما تتحقق رغباتنا تمام التحقق.

الصبر يطيل العمر
ويحررنا من الضغوط

صحتك هي انعكاس لأحداث حياتك.

كارولين مايس

كان أحد أصدقائي في زيارة لي عندما أخبرني أنه قد قرر لتوه أن يترك عمله. كان يعمل مستشاراً لمدير شركة كبرى، ولكن هذه الوظيفة كانت تعرضه لقدر كبير من الضغوط وتسبب له التوتر والقلق. صرح لي هذا الصديق في هذا اليوم قائلاً: "هذه الوظيفة تقتلني. لقد ارتفع ضغط الدم عندي بشكل كبير، كما أنني أشعر بالإنهاك التام. لقد تجاهلت صحتي بشكل كبير، ولكن عندما حذرني الطبيب من أنني أصبحت معرضاً لخطر الإصابة بنوبة قلبية، بدأت أنتبه للأمر. إن كل ما أفعله في الشركة هو أنني أتشاحن مع مديرها في محاولات مني لحثه على فعل ما أعتقد في صحته، ولكنه يتجاهل توصياتي على أية حال. لقد فقدت قدرتي على احتمال هذا الأمر".

لم أتمكن من العثور على أي بحث عن التأثيرات الفسيولوجية للصبر، غير أن هناك الكثير من الدراسات حول ما لنفاد الصبر من تأثيرات، ولاسيما فيما

يتعلق بالتوتر والغضب. وتظهر الأبحاث أن احتمال إصابة الشخص سريع الغضب بالسرطان يزيد مرة ونصف عن احتمال إصابة الآخرين به، كما أن احتمال تعرضه لأمراض القلب يزيد أربع أو خمس مرات عن احتمال تعرض الآخرين لها. والتأثيرات البيولوجية الناتجة عن التعرض للتوتر والغضب تضم زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وزيادة في إفراز الحمض المعدي، وكل هذا سواء قمت بكبت مشاعرك أو بالتعبير عنها.

وعندما تثور ثائرتك، فإن عقلك يصبح مثاراً هو الآخر بشكل زائد، فيطلق هرموني التوتر -الأدرينالين والكورتيزول- فيتدفقان في تيار الدم ليجعلاك مستعداً للإقدام والمواجهة. وقد وجد العلماء أن هذا الأمر يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة، وخصوصاً خلايا T، التي تعتبر المسئولة الأولى عن الدفاع عن الجسم ضد العدوى. كما تتقلص العضلات، وتنقبض الأوعية الدموية، ويصبح القلب مضطراً للعمل بشكل أسرع وأقوى لتدوير الدم في الجسم. وهذا هو السبب في أنك تشعر عند الغضب بقلبك وهو يخفق بقوة.

وعلى العكس من ذلك، فعندما تكون هادئاً، يتوقف نظام "المواجهة أو الهروب" عن العمل. تسترخي العضلات، وتتسع الأوعية الدموية، وينخفض ضغط الدم، ويقل معدل ضربات القلب. ويعود جهازك المناعي إلى العمل بكفاءة مرة أخرى، منتجاً العدد المطلوب من خلايا T، التي تصد الأمراض، وتساعدك على أن تحيا حياة أطول وأكثر سعادة.

إن الصبر يسمح لنا بأن نحتفظ بهدوء أعصابنا عند التعرض للضغوط، سواء الضغوط الخارجية الناتجة عن حياتنا المليئة بالعمل والانشغال، أو الضغوط

الداخلية التي يولدها الغضب. الصبر يخفف من الإجهاد الواقع على الجهاز العصبي ويقلل من السرعة التي يعمل بها ويجعله يستريح. وكما أشار "روبرت سابولسكاي" في كتابه Why Zebras Don't Get Ulcers، فاستجابة "المواجهة أو الهروب" هي استجابة مهمة للبقاء على قيد الحياة؛ فهي تساعدنا على الهروب من الخطر على سبيل المثال. غير أنها مخصصة فقط للاستخدام لفترات قصيرة أثناء ثورات الغضب، لا للاستخدام بشكل معتاد.

وبالنظر إلى أسلوب حياتنا الحالي، فإننا من الممكن أن نتعرض لاستجابة "المواجهة أو الهروب" طوال الوقت -في إشارات المرور، وعندما نكون بصدد موعد نهائي من الصعب الوفاء به، وعندما ندخل في مشاحنات مع أحبائنا- الأمر الذي يلقي على أجسادنا بقدر كبير من الإجهاد والضغوط. وهذا هو السبب في أن التحلي بالصبر يعتبر أحد أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها من أجل صحتنا. كلما استطعنا بسهولة أكثر أن نصمد في مواجهة صدمات الحياة، ونتسامح مع صغائر الأمور التي تصدر عن الآخرين، يقل ما نتعرض له من ضغوط وتوتر. وإذا كان هذا معناه أنك ستقلل عدد أيام الأسبوع التي تذهب فيها إلى صالة الألعاب الرياضية بمقدار يوم واحد، ألا يعد ذلك فائدة كبيرة في حد ذاته؟

الصبر يساعدنا على أن نقلل ما نهدره من وقت وطاقة ومال

بالوقت والصبر تصبح ورقة التوت عباءة حريرية.

مثل صيني

منذ سنوات، قمت أنا وزوجي ببناء منزل على قطعة أرض شديدة الانحدار. في الحقيقة، قام هو بمعظم العمل المطلوب لبنائه فيما تفرغت أنا للعمل من أجل الإنفاق على الأسرة. كان الجزء الوحيد من البيت الذي لم يقم زوجي بعمله بنفسه هو الأساسات، وكان المقاول الذي كلفناه بوضع الأساسات لديه الكثير من الالتزامات. وفي عجلة منه للانتهاء من هذا الأمر قبل هطول الأمطار، لم يجعل الأساسات مستوية ولم يضعها في المكان الذي كان مفترضاً أن توضع فيه على الأرض. وفي عجلة منا لكي نبدأ في بناء البيت قبل هطول الأمطار كذلك، لم نقم بمراجعة هذه الأساسات للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

وإذا قمت بزيارة هذا المنزل الآن، لرأيت جداراً يرتفع حوالي أربعين قدماً أمامه عتبة كبيرة للتكيف مع حقيقة أن الأساسات لم تكن مستوية. وقد كلفنا

هذا الخطأ الكثير من أجل تصحيح المظهر الجمالي للبيت، كما جعلنا نخوض في الكثير من المشكلات مع جيراننا لأن البيت لم يتم بناؤه في المنطقة المتفق عليها. وقضينا سنوات على هذه الحالة من المشاحنات والمشاجرات التي أخذت من وقتنا ومالنا وطاقتنا.

وإذا كان هذا خطأً كبيراً ناتجاً عن قلة الصبر، فأنا أتعرض لكل صور الأخطاء الصغيرة طوال الوقت؛ فأهرع إلى القيام بالشيء وأنا في عجلة من أمري وأختصر الطرق لعمله أحياناً، فأقع في الخطأ وأضطر بعد ذلك لعمله من البداية مرة ثانية.

وقد حدث هذا لي مرة ثانية مؤخراً. كنت في عجلة من أمري وأنا أعد بعض الحساء للعشاء. كان الملح هو آخر المكونات التي يجب وضعها. ونتيجة لتعجلي الشديد لم أنتبه أو أركز بالشكل الكافي، فقد وضعت كمية كبيرة من الملح، وانتهى بي الحال إلى إلقائه في سلة المهملات والبدء في إعداد غيره من جديد. وما حدث بعد ذلك هو أنني قد شعرت بالضيق لأنني قد أضعت قدراً من الوقت، وليس هذا فحسب، ولكنني كذلك قد غضبت من نفسي لأنني تعجلت في الأصل.

كان هذا خطأً بسيطاً كلفني ما يقرب من عشر دقائق ودولار واحد. ولكن المهم هو أن نعرف ما هو مقدار الوقت والمال الذي نفقده إجمالاً بسبب عدم الصبر. عندما أفكر في هذا الأمر، أتذكر وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا". كانوا يعملون على أحد المشروعات، ولأنهم كانوا في عجلة من أمرهم، قاموا بإجراء بعض الحسابات بالسنتيمترات وبعضها الآخر بالبوصة. وقد تسبب ذلك في أن

قمراً صناعياً تكلف ملايين الدولارات قد أخطأ تماماً في الوصول إلى مداره الصحيح.

لقد أصبحنا في هذه الأيام نقدر عامل السرعة بدرجة كبيرة جعلتنا نتقبل مثل هذه الأخطاء الهائلة على أنها أشياء محتمة الحدوث. تأمل وسائل الإعلام التي تقفز إلى استنتاجات في الموضوعات المختلفة التي تعرضها قبل أن تتأكد من الحقائق. وربما أشهر هذه المواقف كان عندما أذاعت المحطات التليفزيونية الأمريكية بطريق الخطأ نبأ عن فوز أحد المرشحين في الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٠٠. إن الشبكات التلفزيونية لم يمكنها أن تحتمل عدم الإعلان عن فائز في انتخابات الرئاسة. كذلك فالشركات المنتجة لبرامج الكمبيوتر في هذه الأيام تطرح الكثير من البرامج وهي على علم بأنها مليئة بالأخطاء والعيوب وتقوم بعد ذلك بالاستجابة لشكاوى العملاء، بدلاً من تخصيص الوقت اللازم في البداية لتصحيح هذه الأخطاء والعيوب، لماذا؟ لأن المستثمرين الذين لا يتحلون بالصبر سوف يتسببون في تقليل سعر أسهمهم إذا ما أعلنوا أنهم لن يتمكنوا من الوفاء بالموعد النهائي المتفق عليه.

ومن الممكن أن يُلحق بنا نفاد الصبر الضرر الجسدي كذلك. كتبت لي إحدى السيدات ذات مرة تقول: "في كل مرة أتعرض فيها لإصابة جسدية، أستطيع أن أتبين بوضوح عندما أتأمل في الأمر أن ما حدث لي كان نتيجة لتعجلي واندفاعي. فقد تعرض كاحلي للالتواء ذات مرة بينما كنت أجري لألحق بالأوتوبيس، وتعرض ظهري لإصابة بينما كنت أجري في محاولة مني للوصول إلى العمل مبكراً بعشر دقائق. كلتا هاتين الإصابتين قد كلفتني وقتاً أكثر بكثير من الدقائق القليلة التي كنت أسرع حتى أوفرها".

إن مقاومة الميل إلى السرعة والتعجل تقتضي الإدراك. هل تذكر القول المأثور القديم الذي يقول: "العجلة تبديد للوقت"؟ إن هذا المثل صحيح الآن كما كان في اليوم الذي قيل فيه. وهذا لأن العجلة تؤدي، كما أشارت السيدة السابقة، إلى أخذ المزيد من الوقت؛ لأننا عندما نتعجل نرتكب أخطاء ما كنا لنرتكبها إذا كنا قد عملنا ونحن أهدأ قليلاً.

وبالنظر إلى الحياة السريعة المتعجلة التي نحياها جميعاً الآن، ربما يجدر بنا أن نعدل هذه الحكمة القديمة بالحكمة التالية التي سمعتها مؤخراً من سيدة حكيمة، وهي: "تعجل، ولكن ببطء".

الصبر يجعلنا نحصل على المزيد مما نريده

العسل وليس الخل هو الوسيلة المناسبة
لصيد الذباب.

مجهول

كانت الطائرة التي ستحملني إلى الوطن بعد زيارة لمدينة "تورنتو" بكندا ستقلع في غضون ساعة، في الوقت الذي كنت فيه أقف في المطار في طابور طويل في انتظار تسديد الجمارك، وكان هذا الطابور يتحرك في بطء شديد. كنت هنا منذ خمسة أيام، وكانت ابنتي، التي عادت إلى البيت اليوم وهي مصابة بالبرد، تفتقدني بشكل كبير. لو أنني تعرضت لموقف كهذا فيما مضى، لاستشطت غضباً، ولجعلت نفسي وكل من حولي في حالة سيئة للغاية.

ولكنني في هذه المرة، قررت أن أجرب شيئاً مختلفاً. ماذا سيحدث لو تصرفت وكأن كل شيء يسير على ما يرام؟ ولهذا، انتظرت، فيما كنا نتقدم للأمام في بطء شديد. وبعد حوالي نصف الساعة، بدأت أتجاذب أطراف الحديث مع الشخص الواقف أمامي، وعندما قلت فيما كنت أراقب الباب

أمامنا: "على الأقل كاد دورنا أن يأتي"، أجابني: "لا، فهذا الطابور الذي نقف فيه إنما يؤدي فقط إلى الطابور الأصلي".

وفي هذا الوقت تقريباً، جاء أحد موظفي الجمارك ليوضح لنا أن هناك مشكلة في أجهزة الكمبيوتر، وهذا هو السبب في أن الإجراءات تأخذ وقتاً طويلاً. أخذت أذكر نفسي بأن أظل هادئة، واضعة في اعتباري احتمال أن يؤدي ذلك إلى نتيجة طيبة. وقبل موعد إقلاع الطائرة بخمس عشرة دقيقة، سمعنا نداءً يقول: "على المتجهين إلى مدينة "دينفر" التجمع هنا". وعليه فقد ذهبت إلى المكان المحدد لأجد نفسي هذه المرة أقف في طابور أقصر من السابق.

وأخيراً جاء دوري. تقدمت إلى الموظفة الشابة التي تجلس أمام الكمبيوتر، وكانت تبدو متعبة للغاية. شعرت بقدر كبير من التعاطف تجاهها ووجدت نفسي أقول لها: "يوم شاق، أليس كذلك؟"، فأجابت: "بلى"، فيما كانت تضع الأختام على جواز سفري، ثم أشارت لي بالمرور.

سرت للأمام، وفي هذه اللحظة فقط لاحظت أن شاشة الكمبيوتر الموضوع أمامها كانت سوداء. كان جهازها مغلقاً بسبب بعض الأعطال، وكان بوسعها أن تجعلني أنتظر حتى يعمل مرة ثانية للتحقق من جواز سفري. ولكن لأنني قد تعاملت معها برقة ولطف، فقد تركتني أمر في التوقيت المناسب تماماً حتى ألحق بطائرتي.

لم تمر بي هذه الحادثة مرور الكرام؛ فقد جعلتني أرى أنه عندما نتحلى بالصبر، فإننا نزيد من احتمالات حصولنا على ما نرغبه. وهذا لأن التحلي

بالصبر يجعلنا نعامل الآخرين برقة ولطف، وهذا بدوره يزيد من احتمال استجابتهم لنا بنفس الطريقة.

وقد تذكرت هذه الحادثة مؤخراً عندما أخبرتني صديقة لي عن تجربة مماثلة. كانت صديقتي هذه قد طلبت من إحدى الشركات المسئولة عن توفير عمال الإصلاح إرسال أحدهم ليقوم ببعض الإصلاحات في المنزل، ولما لم ترضَ عن مستوى العمل الذي أنجزه، عاودت الاتصال بالشركة وطلبت من الشخص الذي رد عليها أن يعيدوا إليها ما دفعته لهم من مال، وكانت أثناء ذلك تصرخ وتصيح، حتى إنها قد أنهت المكالمة وهو لا يزال يحدثها. تروي لي هذه السيدة ما حدث بعد ذلك قائلة: "اتصلت بعدها بزوجي الذي كان أكثر صبراً مني، فاتصل بالشركة وتحدث مع مديرها بهدوء، وما أثار دهشتي أنه قد نجح في استرداد ما أعطيناهم من مال".

منذ واقعة الجمارك السابقة، سمعت قصصاً كثيرة كلها تفيد أنه بالصبر يحصل الإنسان على ما يريده: الرجل الذي نسي الكمبيوتر المحمول الخاص به على مقعد الطائرة واستعاده بتعامله بشكل مهذب مع الموظفين العشرة في شركة الطيران الذين تعين عليه الحديث معهم حتى يصل إلى الشخص المناسب؛ وصاحب المطعم المزدحم الذي اختار من زبائنه من لم يتبرموا من الانتظار وقدم لهم الطلبات قبل الآخرين؛ والزوجان اللذان تنازل لهما البنك عن رسوم مراجعة الحساب، لأنهما قد تعاملا بشكل مهذب مع خطأ بنكي.

لقد كنت فيما مضى أعتقد أن المثل الذي يقول: "العجلة التي تصدر صريراً هي التي تنال أكبر قدر من التزييت والتشحيم" هو الذي يجب أن نسير على أساسه، وقد كنت أنا بالفعل كهذه العجلة في الشكوى والإلحاح. والآن أدركت

أن كل ما تحصل عليه العجلة التي تحدث صريراً هو أنه يتم تجنبها بقدر الإمكان أو تركل بالقدمين. لقد أصبحت في هذه الأيام أستغل ما أتحلى به من صبر حتى أستخدم العسل أكثر مما أستخدم الخل، والنتائج تأتي أفضل وأجمل بكثير.

الصبر يقف حائلاً
بيننا وبين الغضب

الصبر هو القدرة على ان تتحكم في نفسك وتضبط اعصابك عندما تشعر ان زمام الأمور قد بدأ يفلت من بين يديك.

مايكل ليفان

كنت في أحد محلات البقالة وحدث أمامي الموقف التالي الذي من المرجح أنك قد عاينته من قبل. إحدى الأمهات تدخل المحل لشراء طعام للعشاء بعد يوم مرهق في العمل ومعها طفلها الصغير ذو الثلاث سنوات. كان الطفل جائعاً ومتعباً ومن ثم فقد كان عصبياً ومتوتراً. طلب من أمه نوعاً معيناً من الحلوى الذي كانت أمه باستمرار ترفض شراءه له لفرط ما يحتويه من السكر. أخذ الطفل يصرخ وهو يقول: "بل أريد الكثير من السكر، أريد الكثير من السكر"، فيما ألقى بنفسه على الأرض. بدا على أمه الغضب فيما كانت تمسك بذراعيه لترفعه من على الأرض، ثم أخذته إلى الخارج. وانتهى الحال بأن شعرت هذه الأم والطفل وكل من كانوا يقومون بالشراء في المحل بالضيق والاستياء.

لم أستطع أن أرى ما بين الغضب والصبر من صلة إلا عندما بدأت في دراسة الصبر بدقة وتأنٍ. والحقيقة هي أن الغضب هو النتيجة المباشرة لفقدان

الصبر. إننا نغضب بشدة لأننا لا نقوى على احتمال شيء ما أو شخص ما: "لماذا تطقطق أصابعك مع علمك بأن هذا يثير أعصابي بشدة؟"، "لماذا تقول "جميل" بهذه اللهجة المتكلفة لكل شيء يحدث؟"، "إن نظام التأمين الصحي في هذا البلد سيئ للغاية لدرجة أنني لا أستطيع أن أحصل على بوليصة تأمين بقسط شهري أقل من ٨٠٠ دولار". إننا نشعر بالغضب لأننا لا نستطيع أن نتحمل أو نصبر على هذا الشيء أو ذاك.

وكان إدراكي لهذا الأمر انتصاراً كبيراً بالنسبة لي. كنت أعرف أنني ما كنت أستطيع الصبر في أغلب الأوقات وأنني كنت أفقد أعصابي في بعض الأحيان، ولكنني ما كنت أعرف أن هناك علاقة بين الأمرين. إن عدم الصبر والغضب يبدوان كما لو كان كل منهما يعمل بشكل مستقل عن الآخر، ولكن الحقيقة هي أن نفاد الصبر هو سلسلة متصلة تبدأ بالتوتر والقلق وتؤدي إلى الغضب ثم إلى الهياج والثورة.

ومعنى هذا أن عكس ذلك صحيح أيضاً. فكلما كنا أكثر صبراً، أصبحنا أقل توتراً وغضباً وثورة وهياجاً. ولو استطاعت الأم المسكينة التي قابلناها في محل البقالة أن تتحلى بقدر بسيط من الصبر، لكان في مقدورها أن توفر على نفسها كل ما حدث، وربما أمكنها أن تضحك من سخافة طلب طفلها "للكثير من السكر"، أو تحاول إلهاءه بأي شيء آخر، أو حتى تقف في هدوء حتى تنتهي ثورة غضبه. إن أياً من الخيارات السابقة كان أفضل له ولها.

وليس معنى هذا أن الغضب شر كله. فلا يجب علينا على سبيل المثال أن نصبر على الاستغلال أو الإيذاء؛ فعدم الصبر من جانبنا في هذه الحالة يعتبر إشارة تحذيرية جيدة على أنه قد تم الاعتداء على حدودنا، وأننا بحاجة إلى

البحث عن ملاذ آمن. كما أن هناك الغضب الذي يعتبر فضيلة عندما يتعلق الأمر بكافة أشكال الظلم -بما فيها، على سبيل المثال، عدم المساواة في نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة- وهذا الغضب هو الذي يساعد بشدة على التغيير الاجتماعي.

إن ما أتحدث عنه هنا هو الغضب العادي الذي نشعر به تجاه أشخاص أو أماكن أو أحداث معينة في حياتنا اليومية، ذلك الغضب الذي يأتي نتيجة عدم وجود قدر معقول من التسامح والقدرة على الاحتمال. وأنت تعرف ما أعنيه بالتسامح والقدرة على الاحتمال: الصبر الذي نحتاجه حتى نتعامل مع آبائنا عندما يبدو أنهم لا يعبئون على الإطلاق بما يهمنا من الأشياء؛ أو الهدوء اللازم لكي نتعامل مع أطفالنا عندما يواصلون إلحاحهم في طلب الأيس كريم أو لرسم وشم معين بعد أن نكون قد رفضنا طلبهم أربع مرات مثلاً؛ أو المثابرة المطلوبة التي تمكننا من مواصلة محاولاتنا مع رئيس في العمل لا يبدو أنه يقدر عملنا. أو حتى الصبر الضروري لكي نلتمس من شخص ما مساعدتنا في حل مشكلاتنا المتعلقة بنظام الرعاية الصحية بدلاً من الصراخ في الشخص المسكين الذي تصادف وحدثنا على الهاتف ونحن في حالة من الغضب بسبب هذا الموضوع. عندما نتحلى بالصبر، نستطيع أن نقرر بشكل أفضل متى يتعين علينا أن نغضب -على أن يكون لهذا الغضب ما يبرره- ومتى يتعين علينا أن نبتسم ونتحمل شيئاً ما.

وهناك مثل أيرلندي يقول: "عندما تغضب، تحمل العبء وحدك، في الوقت الذي لا يبالي فيه الطرف الآخر بالأمر على الإطلاق". كلما تحلينا بالصبر بشكل أكبر، قل ما نشعر به من غضب، وأصبحنا أكثر هدوءاً.

الصبر يمنحنا مزيداً من التسامح والتعاطف مع الآخرين

إذا بدا أن الشخص الذي تحادثه لا يصغي إليك، فكن صبوراً، والتمس له العذر، فمن الجائز ببساطة انه يضع في أذنه قطعة صغيرة من القطن.

مجهول

كنت أرأس جلسة تدريب في إحدى الشركات الكبيرة عن الاختلافات الموجودة بين الأشخاص في طرق التفكير. كنت أوضح لهم أنه على الرغم من أننا جميعاً نمتلك العقل، إلا أن كلاً منا يستخدمه بطريقة مختلفة عن الآخرين. بعبارة أخرى، كل منا يفهم هذا العالم ويعبر عنه بطريقة فريدة خاصة به. وتفهم تلك الفروقات يجعلنا نقطع شوطاً كبيراً على طريق تفسير وفهم الكثير من الأشياء التي تصيبنا بالإحباط فيما يتعلق بزملائنا ورؤسائنا في العمل وشركائنا في الحياة وأطفالنا.

رفع أحد الحاضرين يديه للكلام، وكان شاباً مهذباً من ولاية "لوويزيانا"، وقال: "هل تقصدين أن ابني لا يحاول أن يتحداني عندما لا ينظر إليّ وأنا

أحادثه؟ وأن رئيسي في العمل الذي لا يستجيب للمذكرات التي أقدمها له ليس وغداً؟ وأنني إذا ما قدمت له أفكاري مشافهة لكانت فرصتي أفضل في النجاح؟".

أجبته قائلة: "نعم، هذا هو ما أقصده تماماً".

إننا ندخل في صدامات مع الآخرين كل يوم، في العمل وفي البيت وفي المحلات التجارية وفي المناسبات الاجتماعية والحفلات، وفي كل مكان. والحقيقة هي أنهم يختلفون عنا، ليس فقط في الطرق التي تتلقى بها عقولهم المعلومات، ولكن كذلك في أن لهم أولويات ودوافع وتاريخاً وثقافات مختلفة عنا. إننا جميعاً ندرك هذا الأمر نظرياً وباسم التسامح نقول: إن هذا شيء جيد. ولكن الكثيرين منا في واقع الأمر لا يؤمنون بهذه الفكرة حقاً؛ وبالتالي، نبدد قدراً كبيراً من طاقتنا وجهدنا في محاولة منا لجعل العالم أجمع يتصرف بالطريقة التي نعتقد أنه يتعين عليه التصرف بها.

كانت هناك أغنية شهيرة في فيلم My Fair Lady، تقول: "لماذا لا تستطيع المرأة أن تشبه الرجل أكثر؟"، وإذا ما عدلنا فيها بشكل بسيط لوصلنا إلى الشعار الذي يحمله كل منا الآن في الكلام عن الآخرين، وهو: "لماذا لا يستطيع الجميع أن يكونوا مثلي بشكل أكبر؟". ولكن، للأسف، لا أحد يشبه الآخر، وهنا يأتي دور الصبر؛ فهو يساعدك على أن تحتمل بسماحة ولطف تلك الفروقات الموجودة بينك وبين كل من تتعامل معهم أو تصادفهم.

ولكن الوصول إلى هذا القدر من التسامح من الممكن أن يكون أمراً مثيراً للتحديات؛ فهو يقتضي منا أن نخرج من دائرة افتراضاتنا بخصوص الصورة

التي ينبغي أن يكون عليها الآخرون، وأن نبحث عن حقيقتهم. ولكن لنا حليف رائع يساعدنا على القيام بهذه العملية.

وما يثبته الواقع لنا هو أن الصبر، ذلك الثبات الداخلي الهادئ في مواجهة ما كان من الممكن أن يزعجنا ويغضبنا فيما إذا كنا لا نتحلى به، هو المدخل إلى تعلم التعاطف مع الآخرين وإلى اكتساب القدرة على إدراك مشاعرهم. وذلك لأن، كما يقول "دانيال جولمان" في كتابه Emotional Intelligence، "التعاطف مع الآخرين يقتضي قدراً كافياً من الهدوء والتفتح وبالتالي يكون من الممكن أن يتلقى عقلنا إشارات الشعور الخفية من الشخص الآخر وأن يقوم بمحاكاتها". بعبارة أخرى، كلما زاد ما نتحلى به من صبر، زادت قدرتنا على أن نشعر بالآخرين.

عن طريق التعاطف مع الآخرين والتفكير بنفس طريقتهم، نستطيع رؤيتهم على حقيقتهم، بدلاً من محاولة تحويلهم إلى أشخاص آخرين. وبدلاً من أن تغضب على سبيل المثال من أن زميلك هذا في فريق العمل يعمل ببطء شديد، يمكنك أن تسأل نفسك عن الفائدة التي من الممكن تحقيقها من وراء هذه السمة. عندما تفعل ذلك، سوف تجد أنه يولي اهتماماً كبيراً بكل شيء يفعله وأن هذا هو السبب في أنه يعمل على المهام ببطء.

هذه القدرة على التعاطف مع الآخرين، والتي يكسبنا إياها الصبر، تشتمل على الكثير من المعاني الضمنية التي لا تنطبق علينا كأشخاص فقط، ولكن كمجتمع دولي يحاول الجميع فيه العيش معاً في سلام. إنها، كما يقول الباحث "مارتن هوفمان"، الأساس الحقيقي للمبادئ والأخلاق. إننا نتمسك بمبادئ الأخلاق فقط من خلال قدرتنا على الشعور بآلام الآخرين وعلى فهم مواقفهم.

بهذه الطريقة، يسمح لنا الصبر بأن نحيا في تناغم وانسجام أكثر، مع أفراد العائلة الذين يحتمل أن يكونوا مختلفين عنا، ومع الجيران الذين يحتمل أن تكون أولوياتهم مختلفة عن أولوياتنا، ومع النوعيات المختلفة من زملاء العمل الذين يتعين علينا العمل معهم. إن الصبر يمنحنا إحساساً أكبر بالإعجاب بما في الطبيعة البشرية من تنوع واختلاف، وقدرة أكبر على أن نفتح قلوبنا تماماً لهذا التنوع وهذا الاختلاف.

الصبر يساعدنا على تكوين علاقات نشعر فيها بمزيد من السعادة والحب

الحب مشاعر صبورة ورقيقة.

مجهول

لي صديقة عبقرية في الوقوع في الحب، وهي تقول عن نفسها: إنها "شخصية رومانسية تراجيدية". وهي لا تجد أي صعوبة في اجتذاب أي رجل، وبعد ذلك، تشعر أنها متيمة به، ثم ترفضه بسبب "سقطة" أو "عيب قاتل" فيه من وجهة نظرها: فهو صغير جداً، أو قصير جداً، أو لا يكسب قدراً كافياً من المال. وقد قالت لي ذات مرة إنها لم تستطع الزواج من الشخص الذي كانت تواعده، لأنه كان يترك المنشفة وهي مبتلة على أرضية الحمام!

كنت دائماً أعتبر أن بعض أسبابها هذه تتسم بالسخف، ولكنني أخيراً وصلت إلى رؤية هذه الأسباب على أنها تلخيص لهذه الحقيقة: إنها لم تحب أي شخص منهم بالشكل الكافي الذي يجعلها تتحمل نقائصه وعيوبه وتصبر عليها. لا أحد منهم، لسبب أو لآخر، استطاع أن يثير قدرتها على الصبر.

بصورة أساسية، لا يمكنك أن تحب بدون أن يكون لديك الصبر. فكما حدث لصديقتي مراراً وتكراراً، يمكنك أن تحظى بفرحة تجربتك الرومانسية الأولى، بهذا الوقت الذي تشعر فيه بمشاعر طيبة عندما يغمر عقلك جسدك بالإندروفينات وتشعر أنك أنت والطرف الآخر قد أصبحتما كياناً واحداً. ولكن عندما يخبو وهج هذه التجربة، وتصبح أنت، بكل صفاتك وسماتك، وجهاً لوجه أمام الطرف الآخر في العلاقة، بكل صفاته وسماته، وتحاول أن تناقش معه فكرة الزواج والعيش معاً، تكون هذه هي اللحظة الحرجة التي يفيد فيها الصبر.

وفي خلال سير العلاقة، يقضي الطرفان وقتاً طويلاً وكل منهما يحاول تحمل عيوب الطرف الآخر: حقيقة أنه يتجشأ على الملأ؛ وحقيقة أنها من حين لآخر تمر بحالة من التوتر والقلق بسبب المال؛ وأنه لا يراعي تناسق الألوان في ارتداء ملابسه؛ وأنه يرتدي نفس الحذاء منذ ما يزيد على عشر سنوات؛ وأنها تسرع إلى الحديث مع صديقاتها على الهاتف بمجرد عودتها إلى البيت بدلاً من أن تلقي التحية عليه.

إن الناس قادرون على أن يتغيروا، وهم يتغيرون بالفعل، ولكنهم نادراً ما يتغيرون بالقدر الذي نرغبه. وسر السعادة في الحب ربما يكمن في أن ينظر كل طرف بعين التقدير إلى نقاط ضعف الطرف الآخر التي كانت ستعتبر مصدراً للإزعاج في غياب هذا التقدير. إن القيام بذلك يساعد الطرفين على التحلي بالصبر في الأوقات الضرورية: عندما يطلق دعابة قديمة سمعتها هي ألفي مرة قبل ذلك، أو عندما ترجع هي إلى البيت بعد جولة شرائية أفرطت فيها في الشراء.

إن المدهش عن الصبر في الحب أنه عندما يتقبل كل طرف الطرف الآخر كما هو عليه، يزيد بذلك احتمال التغيير. وهذا لأن تحلي الطرف الآخر بالصبر يوفر لنا ملاذاً آمناً نشعر فيه بتقبله لنا بكل محاسننا وعيوبنا, وفي دفء هذا القبول، ربما نشعر بالأمان بالقدر الكافي الذي يسمح لنا بالمخاطرة بالتطور والنمو. ومن ثم، ربما حتى ينتهي الأمر بتغير الطرف الآخر بالشكل الذي نرغبه؛ لأننا قد وفرنا له المجال المناسب للتغيير.

كما أن الصبر يزيد من احتمالات أن تستمر العلاقات مدى الحياة. في دراسة على عدد من الأشخاص كانوا لا يتميزون بالأداء العالي في المرحلة الثانوية (مع ما يصاحب ذلك من قلة الإصرار والمثابرة والصبر)، وجد أن احتمال مرورهم بتجربة الطلاق في الثلاث عشرة سنة التالية للمرحلة الثانوية يزيد بنسبة ٥٠٪ عن احتمال تعرض زملائهم لهذه التجربة. بعبارة أخرى، فالأشخاص الذين لا يستخدمون الصبر في أحد مجالات حياتهم، يميلون إلى فقدان الأمل في الحب أسرع بكثير من هؤلاء الذين تعلموا الالتزام بطريقة أو بأخرى.

إن الصبر هو الذي يؤدي إلى تماسك المحبين وإلى تهدئة الأجواء بينهما، وبالتالي يتمكن الحب -والتطور والنمو- من الازدهار.

الصبر يجعل منا آباءً أفضل

إن الله يرزقنا بالأطفال لغرض آخر بخلاف مجرد الحفاظ على الجنس البشري، حتى نجعل قلوبنا أكثر اتساعاً، وحتى نجرد أنفسنا من الأنانية ونملأها بالتعاطف والحب، وحتى نعطي مفروضاتنا أهدافاً أسمى، وحتى نستدعي كل قدراتنا من أجل أن نعمل ونجتهد بشكل أوسع.

ماري هاويت

كان الأب، وهو صحفي على درجة كبيرة من الانشغال، يحاول أن يجهز طفلته، وهي في الثالثة من عمرها، ليصطحبها إلى الحضانة في الوقت المحدد: "كنت على وشك أن أفقد صبري، فقد كانت تضحك بصورة مستمرة بدلاً من أن ترتدي جوربها. وفي النهاية، فقدت أعصابي وصرخت فيها: "تعالي إلى هنا، وتوقفي عن الضحك. إنني أعني ما أقول"، فردت عليّ قائلة: "إنني أعني ما أقول، توقفي عن الضحك"، فيما كانت تشير بإصبعها في اتجاهي كما فعلت معها وترسم على وجهها تماماً ملامح وجهي المتجهمة".

"في تلك اللحظة، أدركت تماماً كم كنت مخطئاً عندما نظرت إلى العجلة والسرعة باهتمام أكبر من اهتمامي بالسعادة والبهجة، كما أن تصرفها بجدية وهي تقلدني قد فاجأني على نحو سار لدرجة أنني قد بدأت في الضحك، وعندها قالت بلهجة جادة: "انظر من الذي يضحك الآن".

هل هناك أي شيء أكثر جمالاً من الأطفال؟ إنهم يقولون كل هذه الأشياء المحببة، ويغمرونك بالقبلات والأحضان، ويريدون إرضاءك وإسعادك بكل طريقة. إن مجرد التواجد معهم يعد بهجة وسعادة حقيقية.

وكذلك، هل هناك أي شيء أكثر إثارة للغضب من الأطفال؟ إنهم يلقون بعصير الليمون على السجادة البيضاء الفاخرة في البيت ويسألونك نفس الأسئلة مراراً وتكراراً، ويحولون ممارسات الحياة العادية -كغسيل الأسنان مثلاً- إلى نضال وصراع مستمر. إن مجرد التواجد معهم يعد كذلك ألماً حقيقياً.

وكما يعرف كل الآباء، فتربية الأطفال تتطلب قدراً كبيراً ومتنوعاً من القدرات؛ إذ يجب أن نتحلى بالمهارات اللازمة التي تجعلنا نقوم معهم بدور المدرس والمدرب والصديق والشخص الذي يفرض النظام والانضباط، مع معرفة التوقيت المناسب الذي نقوم فيه بكل دور من هذه الأدوار. كما يجب علينا أن نتعلم أن نتخذ قرارات تتعلق بطريقة الاستجابة لهم في الوقت الذي نكون فيه في حالة شديدة من الانشغال في العمل على الكثير من المهام الأخرى.

وإذا لم تكن كل هذه الأشياء كافية لإشعارنا بالضغوط، لأننا نكون مستعدين من الناحية النفسية للتعرض لكل هذه الأشياء، فنحن نعرف الكثير عن الضرر الذي من الممكن أن نتسبب فيه. إن مائة عام من الأبحاث حول النمو العاطفي

تظهر أننا -نحن الآباء- من نحدد، على الأقل إلى حد ما، ما إذا كان أبناؤنا سيصبحون عندما يكبرون أشخاصاً على درجة عالية من الكفاءة والقدرة على النجاح في الحب والعمل أو لا.

إن الصبر يعد أحد أروع حلفائنا في عملية التربية، تلك العملية التي تتسم بالتعقيد. فالصبر يسمح لنا مثلاً بأن نستمر في هدهدة الطفل الذي يبكي ويصرخ منذ ما يقرب من ساعة، وبأن نقرأ لأطفالنا نفس القصة المحببة إليهم للمرة الألف، وبأن نستجيب بهدوء لأولادنا المراهقين عندما يعودون إلى البيت في وقت متأخر مثلاً.

إنني كأم لم يمر عليّ يوم واحد لم يمتحن فيه صبري، مع العلم بأن طفلتي كانت هادئة ومطيعة إلى درجة كبيرة. ووضع صبر الآباء على المحك في التعامل مع الأبناء يعد شيئاً متوقعاً؛ فبحكم طبيعة مرحلة الطفولة، يقضي الآباء والأبناء حياتهم معاً في صراع وكفاح؛ فالأطفال يخوضون هذا الصراع حتى يعرفوا باستمرار إلى أي مدى يمكنهم مخالفة القواعد التي يفرضها عليهم آباؤهم، والآباء يخوضونه من أجل إيجاد دائرة آمنة لا يتعداها الأبناء مع توسيعها بعقل وحكمة فيما ينمو الأطفال إلى أن يصلوا إلى مرحلة النضج.

وهذا هو السبب في أن الصبر يعد التوقف المؤقت عن هذا الصراع، وهو التوقف اللازم لإعادة الحيوية والنشاط. الصبر يسمح بأن تتوقف قليلاً تلك المعركة التي تنشب بين الأبناء طلباً للاستقلالية والآباء سعياً وراء تأمينهم وعدم تعرضهم للخطر، كما يسمح لنا بأن نقرر أفضل الاستجابات الممكنة في مواجهة كل ما يصدر من أبنائنا. الصبر يسمح لنا بأن نفكر قبل أن نتصرف، الأمر الذي يعد حاسماً في هذه العلاقة التي نمتلك فيها هذا القدر من السلطة على الأبناء.

إن أطفالنا يطالبوننا بأن نتحلى بالمزيد من الصبر. وقد أظهرت دراسة أجرتها "إيلين جالينسكي" عام ١٩٩٩ حول تحقيق التوازن في الحياة العملية أن الشيء الوحيد الذي تمناه معظم الأطفال هو أن يتغير آباؤهم ليصبحوا أقل عصبية وتوتراً عند عودتهم إلى البيت من العمل.

إننا لن نصبح آباءً مثاليين مهما حاولنا. وهذا أمر لا بأس به؛ فكل ما نحتاج إليه حقيقة هو أن نكون جيدين بما فيه الكفاية فقط. والصبر يساعدنا على أن نكون آباءً جيدين بما فيه الكفاية حتى تكون استجاباتنا وردود أفعالنا الحكيمة والرقيقة والمفعمة بالحب تجاه أولادنا أكثر من استجاباتنا وردود أفعالنا الحادة والتي نقدم عليها بدون تفكير أو ترو.

الصبر يعلمنا أن نتعامل مع الأشياء بعقل متفتح

الصبر هو إحدى تلك الصفات "الأنثوية" التي يعود أصلها إلى العصور التي كانت المرأة تتعرض فيها للظلم والاضطهاد والتي ينبغي الحفاظ عليها حتى بعد تحررها.

سيمون دي بوفوار

فقدت "ماري بث" وظيفتها وهي في الثالثة والأربعين. كان العامان السابقان في غاية الصعوبة بالنسبة لها؛ فقد شهدت فيهما انتهاء زواجها بالطلاق، وفشل المجلة التي كانت قد بدأت في نشرها. كانت تحاول جاهدة أن تعيد حياتها إلى أبسط أشكال الاستقرار المادي، ولذلك فقد نزل عليها خبر فقدانها لوظيفتها كالصاعقة.

"كنت عاطلة عن العمل، وكان أطفالي الثلاثة يتعلمون في مدارس باهظة التكاليف، وكان يتعين عليّ تسديد أقساط القرض الذي اشتريت به هذا البيت. قضيت شهراً في حالة سيئة من القلق والتوتر قمت خلاله بإرسال سيرتي الذاتية إلى أماكن عديدة، وبالاتصال بزملائي، ومطالعة الإعلانات بحثاً عن فرصة عمل.

غير أن كل ذلك كان غير ذي جدوى. فكلما بحثت بجدية واجتهاد أكثر، أصبح الأمر أشد إحباطاً".

"بعد ذلك، وفي صباح أحد أيام شهر سبتمبر، توقفت عن كل شيء. استيقظت من نومي وأخذت قهوتي معي إلى حديقة المنزل، ودعوت الله: "إلهي، لقد جربت وحاولت في كل مكان، والأمر بين يديك الآن، أياً كان ما أردته لي". قررت أن كل ما بوسعي القيام به في هذا التوقيت هو أن أكون على استعداد لتحمل وتقبل أي شيء يحدث لي. قمت بكتابة قصص وأرسلتها إلى الناشرين في غير توسل أو استجداء. ولكن شيئاً لم يحدث. مضت شهور وأنا على هذه الحال: أقوم بتوصيل أطفالي إلى مدارسهم، ثم أتوجه إلى حديقة منزلنا لأقضي ساعة في الصلاة والدعاء، ثم الانتظار. انتظرت طويلاً بعد أن أثمرت كل أشجار الحديقة وأزهرت كل نباتاتها، وحتى باتت الحديقة أرضاً قاحلة، وكان ذلك في شهر ديسمبر. انتظرت ودعوت الله".

"وفي النهاية، وبينما كنا في شهر يناير، فتحت لي وظيفة رائعة أبوابها. وبحلول الربيع، بدأت كل القصص التي قمت بكتابتها في الخريف في الخروج إلى النور، وأصبحت أرى الشيكات في صندوق الخطابات الخاص بي مرة ثانية".

عندما بدأت في دراسة الصبر لأول مرة، اندهشت من مدى سهولة ممارسته والتحلي به. فعلى عكس العطف والامتنان والكرم، وكلها تتعلق بأشياء تفعلها، فالصبر صفة تتعلق أكثر بما لا تفعله. إنها تقتضي منك أن تتراجع وتحجم عندما ترغب في التحرر والانطلاق، وأن تحتمل شيئاً ما كنت لتحتمله إذا كنت لا تتحلى بها، وأن تنتظر من الأشياء أن تحدث بدلاً من أن تدفعها للحدوث.

ولكنني عندما فكرت بعمق أكبر، بدأت أرى كيف أن موقفي كان إلى حد كبير انعكاساً للثقافة السائدة، تلك التي تقدر الأفعال أكثر من أي شيء آخر. إن الأمريكيين لا يهتمون إلا بالأفعال: غزو الجبال والمرتفعات، والسيطرة على الأسواق، وكسب المال بأسرع ما يمكن، والتسلق حتى قمة السلم الوظيفي. كل هذه الأشياء تمثل توجه "الرجل" نحو العمل والفعل، وتعبر عن أنشطته الديناميكية وطاقته.

إن ما نميل إلى عدم تقديره في ثقافتنا هو التوجهات "الأنثوية" الأكثر تفتحاً: تقبل ما يمليه علينا حدسنا؛ انتظار اللحظة المناسبة؛ السماح للحقيقة بالنفاذ إلينا وبتحريكنا. إن الصبر، كما تشير "سيمون دي بوفوار"، مكانه في الحيز المتفتح من الاستجابات.

وليس هناك أي خطأ على الإطلاق يشوب الطاقة الديناميكية؛ فنحن بحاجة إليها من أجل إحداث أي شيء في هذا العالم. ولكننا وصلنا إلى حالة من عدم التوازن كأفراد وكمجتمع لأننا أصبحنا لا نقيم وزناً إلا للطاقة الديناميكية. إننا لم نعد نقدر تفتح العقل، وهي الحالة التي نتوقف عندها للتأمل ولتقرير هل الفعل مناسب هنا أم لا، ولانتظار التوقيت المناسب. إننا نعتقد أننا لا "نفعل" أي شيء عندما نكون في حالة من الانتظار والتأمل.

غير أن طاقة الصبر هي عمل حقيقي! إن الأمر يقتضي جهداً حتى يستطيع الإنسان أن يقاوم رغبته في الاندفاع للقيام بأي شيء لمجرد القيام به فحسب، حتى يستطيع أن يحيا في المجهول مهما طال ذلك بدون أن يغضب أو يشعر بالمرارة أو الاكتئاب. قد تبدو المسألة لا شيء في الظاهر، ولكن تحت السطح، بداخلنا، فنحن نحمل عبئاً ثقيلاً. ويطلق على هذا اسم "النشاط الخالي

من الفعل" أو "الجلوس في هدوء وعدم القيام بأي شيء". في الصين القديمة، كانت القدرة على القيام بذلك تعتبر واحدة من أعظم الإنجازات التي يستطيع الإنسان تحقيقها.

إن القصة التي روتها "ماري بث" تعتبر قصة قوية فعالة؛ وهذا لأنه في بعض الأحيان، وكما توضح هذه القصة، لا يمكن لأي قدر من الطاقة الديناميكية أن يجعلنا نحصل على ما نريده. في تلك الأوقات، كل ما نستطيع أن نفعله هو أن نتوقف وننتظر في صبر لنرى ما سوف يتكشف عنه المستقبل. هذه القدرة على الانتظار مع ترقب حدوث شيء ما، وجعل عقولنا مفتوحة على ما سيقدمه الله لنا من مساعدة أو ما سيقدمه لنا العالم، هذه الأشياء هي جوهر العقل المتفتح.

لا يمكننا أن نحقق كل شيء عن طريق الطاقة الفاعلة؛ ففي بعض الأحيان يكون ما نحتاجه هو القليل من القدرة على الانتظار.

الصبر هو جوهر الكياسة والأخلاق

الصبر يساعد على التقدم والنجاح.

لاما سيريا داس

منذ بضع سنوات، أصبح صديق لي عمدة لمدينته التي يسكنها خمسة وعشرون ألف شخص. وقد قام بدعوتي لحضور الحفل الذي سوف يقوم فيه بحلف اليمين، وكان من المقرر أن يتم ذلك في نهاية الاجتماع الدوري لمجلس المدينة. ذهبت مبكراً، وجلست أثناء الاجتماع، وسرعان ما غمرتني مشاعر الإعجاب. أي قدر كبير من الصبر يتحلى به هؤلاء المسئولون يجعلهم قادرين على الخوض في نفس المشكلات مراراً وتكراراً في محاولات للوفاء باحتياجات عاجلة مع قلة ما لديهم من مال، وكثرة ما يتعرضون له من انتقادات؟ أستطيع أن أقول إن القضايا التي تم طرحها في هذا الاجتماع قد قتلت بحثاً ومناقشة مرات عديدة من قبل، ومع ذلك، فقد تعامل كل الحاضرين مع بعضهم البعض باحترام، وتم الاستماع باهتمام إلى كل من أراد الكلام من المواطنين، سواء كان هذا الكلام له علاقة بالموضوع أو خارجاً عنه.

وبحلول نهاية هذه الأمسية، كانت تغمرني من الداخل مشاعر الإعجاب والاحترام تجاه كل المسئولين الحكوميين وذلك لصبرهم على أعباء الحكم، وكذلك تجاه كل هؤلاء النشطاء من المدنيين الذين يدافعون بقوة وبلا كلل أو ملل عما يعتقدون في صحته. ثم بعد ذلك بدأت أفكر في الكثيرين غيرهم ممن يعملون في صبر من أجل خير وسلامة المجتمع: كل هؤلاء الذين يعملون في مقابل مبالغ زهيدة من المال في المؤسسات غير الربحية؛ ورجال الشرطة والإطفاء؛ ودعاة السلام في كل أنحاء العالم، والقائمة طويلة.

وأنا أقارن كل هؤلاء بأبطال قصة كانت حديث كل الصحف مؤخراً. كانت شاحنة قد انحرفت عن الطريق وأصابت ثلاثة أشخاص، فما كان إلا أن قام سبعة أشخاص آخرين بإخراج سائق الشاحنة ومن معه واعتدوا عليهم بالضرب المبرح إلى أن فارقوا الحياة. حدث ذلك في منطقة في "شيكاغو" كل سكانها من متوسطي الدخل، وكان الأشخاص الذين اتهموا بالقتل تتراوح أعمارهم بين السادسة عشر والسابعة والأربعين.

عندما أتامل هذه القصة المروعة من منظور الصبر، فما يستوقفني ليس أنها قد وقعت، ولكن أنها لا تقع كثيراً. هؤلاء الأشخاص لم يستطيعوا أن يصبروا حتى تأخذ العدالة مجراها (تبين بعد ذلك أن السائق -الذي كان يبلغ من العمر اثنين وستين عاماً- كان تحت تأثير المواد المخدرة)، وبدلاً من ذلك، قرروا أن يتولوا الأمر بأنفسهم، وينزلوا "العقاب" على طريقتهم. هذه الحادثة تستحق أن تتناولها الصحف لأنها حادثة نادرة غير معتادة؛ وهذا لأن معظمنا، حتى من يقع عليهم الإيذاء، قد تعلم أن ينتظر حكم المجتمع والقانون.

والحقيقة هي أن قدرة معظمنا على الصبر هي السبب في أن المجتمع يعمل بشكل سليم. فالصبر هو الذي يجعلنا على سبيل المثال ننتظر حتى تصبح الإشارة خضراء ثم نبدأ التحرك بدلاً من التحرك والإشارة حمراء، ويجعلنا ننتظر بهدوء ونحن في طريقنا إلى حدث كبير كمباريات كرة القدم أو الحفلات الموسيقية بدلاً من التزاحم في عنف وقسوة، ويجعلنا ننتظر حتى تقوم الحكومة بحل المشكلات بقدر ما تستطيع بدلاً من التدبير لإسقاطها.

وعلى قدر ما يتحلى به الناس من صبر، تظل المجتمعات متماسكة، ويظل بلايين الناس الذين يعيشون الآن على هذا الكوكب يعملون في ظل النظام والقانون. إن مخالفة القانون تبدأ عندما نصبح فاقدي الصبر، سواء كان الأمر يتعلق بكسب المال أو بالانتظار في سياراتنا في طريق مزدحم.

إن الصبر ليس سمة شخصية صغيرة تجعل صاحبها يشعر بمشاعر طيبة. إنه أساس اللباقة والكياسة وطاعة القانون والنظام. بدون الصبر، لا يستطيع الناس العيش معاً، ولا يستطيع المجتمع أن يعمل بشكل سليم. وبه نستطيع أن نوفر إمكانية أن يحل السلام بين الأشخاص وبين الدول.

الصبر يسمو بأرواحنا

لو خلا العالم إلا من البهجة والسعادة، ما
كنا لنتعلم الشجاعة والصبر.

هيلين كيلر

في كتابها Kitchen Table Wisdom، تحكي لنا "راشيل نعومي ريمن" قصة فتى كان في كفاح مع داء البول السكري الذي أصيب به منذ الطفولة. كان يعبر عن إحباطه ومشاعره السلبية تجاه هذا المرض عن طريق عدم تناول الطعام بشكل صحي وعدم تناول الأدوية. جاء إلى مكتبها في أحد الأيام وعلى وجهه ابتسامة، وأخبرها أنه قد رأى حلماً غريباً قصه عليها قائلاً: "رأيت تمثالاً لبوذا جعلني مجرد النظر إليه أشعر بالهدوء والسكينة. بعد ذلك، شاهدت خنجراً ينطلق من خلفي من حيث لا أدري ليستقر في قلبه. صدمني هذا المشهد وشعرت بأنني قد انهرت تماماً. بعد ذلك، وبينما كنت أنظر إلى هذا المشهد في انزعاج وغضب، بدأ التمثال ينمو ويتضخم شيئاً فشيئاً حتى أصبح عملاقاً. كان الخنجر لا يزال في موضعه، ولكنه، مقارنة بالحجم الذي وصل إليه التمثال الآن، أصبح في حجم خلة الأسنان".

لي صديقتان تقولان إن إصابتهما بسرطان الثدي كانت أفضل ما حدث لهما على الإطلاق، وثالثة تقول إن تخلي زوجها عنها كان شيئاً طيباً للغاية على الرغم من أنه كان سيئاً في الظاهر، وأخرى تزعم أن فقدانها لوظيفتها كان أعظم نعمة. فهل هؤلاء جميعاً ومن على شاكلتهم يتلذذون بالألم؟ لا، فهم أشخاص عاديون، مثل الفتى صاحب الحلم السابق، يدركون أن المحن التي واجهوها -رغم أنها كانت صعبة ومؤلمة وقاسية- كانت هي الوسيلة التي مكنتهم من أن يصبحوا أشخاصاً أكثر يقظة وإدراكاً. كتب "خليل جبران" يقول: "عندما زرعت آلامي في حقل الصبر، طرحت ثمار السعادة".

وقد عبر بطل سباق الدراجات "لانس أرمسترونج"، الذي كان قد أصيب بالسرطان وتحسنت حالته مع العلاج، عن هذا المعنى قائلاً: "الحقيقة هي أن إصابتي بمرض السرطان كانت أفضل ما حدث لي في الحياة. عندما كنت مريضاً، رأيت في يوم واحد من الجمال والانتصار والحقيقة ما لم أره في سباقات الدراجات. إن الشيء الوحيد الذي أقنعني به المرض بدون أي شك أكثر مما فعلت أي تجربة مررت بها كرياضي هو أننا أفضل بكثير مما نعرفه عن أنفسنا. إننا نمتلك قدرات غير مكتشفة، لا تظهر أحياناً إلا في الأزمات".

لا أحد يرغب في أن يعاني من محن جسدية أو عاطفية، ولكن عندما تأتينا هذه المحن بالفعل -وهي ستأتي على الأرجح، فلكل منا نصيبه من الأحزان- يكون أمامنا خياران اثنان: إما أن نشكو ونتذمر بدون توقف مما يحدث لنا، وإما أن نشعر بمشاعر الحزن والخوف والغضب، وبعد ذلك، نلجأ إلى الصبر، ونسمح للتحدي الذي نواجهه بأن يسمو بأرواحنا. وقد أشار "نورمان فينسنت بيل" إلى هذا عندما كتب يقول: "عندما يداهم الإنسان الألم، فإنه في الغالب

يسأل نفسه الأسئلة الخاطئة، فيقول مثلاً: لماذا أنا بالتحديد الذي يقع له ذلك؟ والأسئلة الصحيحة التي يجب أن يسألها لنفسه في هذا الموقف هي: ما الذي يمكنني أن أتعلمه من هذا الأمر؟ ما الذي يمكنني أن أفعله حياله؟ ما الذي يمكنني تحقيقه رغم ذلك؟".

عندما نصادف الألم والإحباط، يكون هذا بمثابة نداء لنا لكي ننتقل إلى مستوى أعلى داخل أنفسنا لنكتشف قدرات وطاقات لم نقم باستغلالها من قبل. في ورشة عمل أشترك في تنظيمها، تقوم زميلتي "دونا ماركوفا" مؤلفة كتاب I Will Not Die an Unlived Life، بمساعدة الناس على أن يكتشفوا من خلال التأمل في الذات ما اكتسبوه من خلال بعض الصعوبات التي واجهوها، حيث تطلب منهم أن يحاولوا تذكر إحدى القدرات التي اكتسبوها وساعدتهم على خوض تلك الأوقات العصيبة. وقد قمنا بفعل هذا الأمر مع مئات الأشخاص، وكان الجميع يتمكنون من تحديد مقدرة داخلية واحدة على الأقل قاموا باكتسابها نتيجة لمحنة تعرضوا لها.

وكما أن قوس قزح لا يظهر إلا مع سقوط الأمطار، فأنت قد اكتسبت سمات روحية جميلة كنتيجة للظروف التي أخضعت صبرك للاختبار. خذ دقيقة من وقتك الآن حتى تفكر ما هي هذه السمات. (بالنسبة لي، هذه السمات هي قدرتي على فهم وجهات نظر الآخرين وإيماني بما في الإنسان من طيبة وخير). هذه القدرات التي استطعت اكتسابها سوف تلازمك لبقية حياتك. وعندما يظهر لك تحدٍ جديد يختبر قدرتك على الصبر، يمكنك أن تذكر نفسك بأن هذا التحدي هو بمثابة نداء لك لكي تسمو بروحك، وبالتالي، سوف تصبح المحنة أخف بكثير.

٣.

مواقف الصبر



اعظم اكتشاف تم التوصل إليه في جيلي
هو أن الإنسان يستطيع أن يغير حياته بأن
يغير من طريقة تفكيره.

ويليام جيمس

كلنا لدينا مواقف متأصلة في أعماقنا عن الحياة تحرك استجاباتنا تجاه ما نصادفه من أشخاص وظروف، وبعض هذه المواقف توجد تحت مستوى إدراكنا الواعي. فإذا كانت تشجعنا على أن نتحلى بالصبر، فإننا نشعر بالتسامح والهدوء والسكينة. أما إذا كانت تشجع على نفاد الصبر، يكون تقبلنا للتحديات التي نصادفها في هذه الحياة محدوداً.

ولحسن الحظ، وكما تقول "سيلفيا بورستين"، أن: "لدى كل منا الحرية في أن يختار طريقة تفكيره". إننا لسنا تحت رحمة أفكارنا، وإنما بمقدورنا أن نختار مواقفنا في هذه الحياة. وهذا لا يعني أننا لن نعود في بعض الأحيان إلى المعتقدات القديمة المقيِّدة، إذا كان لدينا مثل هذه المعتقدات؛ وهذا لأنها حتى الآن راسخة ومتأصلة في أعماقنا. ولكن معناه أنه في كل مرة نجد فيها أننا قد اخترنا فكرة عقيمة، يمكننا أن نبدأ من جديد، مع تذكير أنفسنا بالخيارات الأفضل المتاحة أمامنا. فعلى الرغم من كل شيء، وكما يذكرنا "يوفون راند": "إذا كان لديك النية لتتعلم الصبر، تكون بذلك قد قطعت نصف الطريق نحو تحقيق هذا الهدف".

لا زلت أتعلم

الإدراك يطلق العنان للواقع
حتى يقوم بتغييرك.

أنطوني دي ميللو

كانت مشاعري سيئة للغاية. كنت لتوي قد صرخت في زوجي لأسباب تتعلق بالمال، على الرغم من أنني قد وعدت نفسي قبل أن أبدأ معه هذا الحوار بأنني لن أفقد صبري. ولكنني الآن، وبعد ما حدث، أشعر أنني فاشلة ومخادعة.

كان إحساسي هذا مألوفاً بالنسبة لي؛ ففي كل مرة أقول فيها لنفسي إنني يجب أن أكون أكثر صبراً وأفشل في ذلك، تنتابني مشاعر فظيعة، وأوبخ نفسي لأنني قد فقدت أعصابي وأفسدت الأمور. وبعدها، أقطع على نفسي عهداً بألا أكرر هذا الأمر، وتسير الأمور على ما يرام، حتى تحين المرة القادمة. وفجأة، ينتفض عدم الصبر ويثور بداخلي من جديد. أشعر بالخجل، وأقطع على نفسي عهداً من جديد، وتكرر الدائرة نفسها.

كان من الممكن أن أستمر على هذه الحالة إلى أن أستسلم في يأس وأصبح مقتنعة بأنني لا أتحلى بالصبر. ولكنني، ولحسن الحظ، قد حصلت على المساعدة المطلوبة سواء من الكتب أو من نصائح الأصدقاء. وكانت كل النصائح التي تلقيتها تشترك في فكرة واحدة: ما يحدث التغيير الحقيقي هو أن نصبح على دراية بالأشياء التي نفعلها في الوقت الحالي ونرغب في تغييرها، مع عدم إصدارنا لأحكام على أنفسنا. إن الإدراك يسمح لنا بأن نتعلم. بعبارة أخرى، فالطريقة التي يمكننا بها أن نتحلى بمزيد من الصبر هي أن نرى أنفسنا على أننا لا زلنا نتعلم، وأن نرى كل مناسبة نفقد فيها صبرنا على أنها فرصة للتطور والنمو والنضج.

ونحن لن نتعامل مع الأمور بطريقة صحيحة على الدوام. ففي بعض الأحيان سوف نفقد أعصابنا مع شريك/شريكة الحياة، ونعامل أطفالنا بحدة، ونشعر بالاستياء من قريب لنا ونحن نحدثه على الهاتف، ونطلق نفير سياراتنا في إحباط من السيارات الكثيرة التي أمامنا، ونثور بشدة إذا ما ترك أحد أفراد الأسرة جوربه ملقى على الأرض في البيت.

وليست القضية هي هل نحن قادرون على التحلي بالصبر في المواقف المختلفة أم أننا نفقد صبرنا، ولكن القضية هي كيف نعامل أنفسنا عندما نفقد الصبر بالفعل. هل نوبخها لأننا لسنا مثاليين؟ أم نسلم بأننا لا زلنا نتعلم، ونتساءل عما يمكننا أن نتعلمه من هذا الموقف؟

إن قدرتنا على الصبر لا تتحسن بقوة الإرادة، ولكن بفهم الأسباب التي تجعل هذا الشيء أو ذاك يمثل ضغطاً على نقاط ضعفنا. إننا "نحاول"، بالإرادة

القوية، أن نكون أشخاصاً جيدين، ولكننا نفشل بشكل حتمي، فنشعر بالخجل والذنب، ومع كل هذا لا نتعلم شيئاً، وعندما نتعرض لظروف مشابهة، سوف نفعل نفس الشيء مرة ثانية.

ولكن عندما ننظر إلى أنفسنا على أننا لا زلنا في مرحلة التعلم، فإننا بذلك نسلم بأن ثمة شيئاً ما في الموقف الذي تعرضنا له كان شاقاً علينا، ثم نسعى لإدراك ما هو هذا الشيء. عندما نتعامل مع أنفسنا بتعاطف ورقة، فإننا بذلك نهيئ أنفسنا لإمكانية التعامل مع نفس التحدي بطريقة مختلفة في المرة القادمة.

في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها قد فقدت أعصابك في موقف ما، فبدلاً من أن تفكر في نفسك قائلاً: "إنني شخص سيئ"، حاول أن تسأل نفسك هذا السؤال: "ما الذي كان من الصعب عليّ احتماله في هذا الموقف؟". إليك بعض الأفكار عن الأشياء التي من الممكن أن تضعها في اعتبارك للإجابة عن هذا السؤال. عندما نفقد صبرنا ونحن نتعامل مع شخص ما على سبيل المثال، فمن الجائز أن هذا الشخص يستطيع القيام بما نعجز نحن عن القيام به. كان هذا الموقف ينطبق على أحد الآباء الذين أعرفهم. كان نجله المراهق قادراً على أن يقول "لا" عندما كان يرغب في ذلك، ولم يكن الأب ليستطيع ذلك، ولهذا كان يفقد صبره في كل مرة يصر فيها ابنه على رأيه.

أو من الجائز أن الطرف الآخر يمثل جانباً افتقدناه من شخصيتنا ولم نعد نتحلى به، وهذه هي الظاهرة المعروفة في علم النفس باسم "الإسقاط". إننا نفقد صبرنا مع الآخرين الذين يمثلون جوانب افتقدناها في شخصيتنا أو نشعر بالغضب لعدم امتلاكها.

وعندما أنظر إلى زوجي في ضوء هذا الكلام، فما أراه هو أنني أشعر بالقلق الشديد فيما يتعلق بالنواحي المالية، وأشعر أن زوجي يتعين عليه أن يكون كذلك هو الآخر. وبالتالي، أتهمه بأنه لا يتصرف بشكل مسئول مع أن الواقع هو أنه شخص مسئول للغاية. ما يجعلني أستشيط غضباً إذن هو هدوءه فيما يتعلق بالمال، تلك الصفة التي يمتلكها ولا أمتلكها أنا الآن. ما أريده حقاً هو هدوئي هذا الذي افتقدته. وليس معنى هذا الإدراك أنني لم أعد أفقد أعصابي بخصوص المسائل المالية أبداً، ولكنني أصبحت الآن أفعل ذلك بشكل أقل من ذي قبل بعد أن أصبحت أدرك مصدر عدم صبري.

وهناك فارق هائل بين الشعور بالفشل والشعور بأن ثمة ما يجب أن تتعلمه. فالأول يؤدي إلى عدم التغيير واليأس، بينما يؤدي الثاني إلى إمكانية التغيير والتطور. عندما يتم الضغط على نقاط ضعفك التي تجعلك تفقد صبرك، حاول أن ترى هذا الموقف على أنه فرصة لكي تتعلم شيئاً عن نفسك. اسأل نفسك: "لماذا يصعب عليّ تحمل هذا الأمر؟"، وسوف تندهش من النتائج التي سوف تترتب على هذا الموقف الجديد من جانبك.

الصبر قرار نختار اتخاذه

إذا أحببنا بعضنا البعض بقدر ما نستطيع وعندما نستطيع، فإنني على يقين من أن الحب والتعاطف سوف ينتصران في النهاية.

أونج سان سو تشي

"آونج سان سو تشي" (واسمها يعني "مجموعة متألقة من الانتصارات الغريبة") هي رمز عالمي لمقاومة الظلم بدون عنف. وقد فازت بجائزة نوبل في السلام عام ١٩٩١ بسبب "كفاحها السلمي دفاعاً عن الديمقراطية وحقوق الإنسان"، ذلك الكفاح الذي اعتبرته اللجنة التي تمنح الجائزة "أحد أروع الأمثلة على الشجاعة المتحضرة في قارة آسيا في العقود الأخيرة". كانت "آونج سان سو تشي" رئيسة لحزب "المجلس القومي للديمقراطية" في بورما، الذي فاز في الانتخابات في عام ١٩٩٠، ولكن لم يسمح له بتولي الحكم.

تمثل "آونج سان سو تشي" بالنسبة لي نموذجاً للصبر. منذ سنوات كثيرة مضت وهي رهن الإقامة الجبرية في منزلها في "رانجوون". لم ترَ أبناءها منذ ما

يزيد على عشرة أعوام، وتوفي زوجها خارج البلاد في عام ١٩٩٩ بدون حتى أن تودعه؛ فقد رفضت الحكومة أن تمنحه تأشيرة للدخول في حين خافت هي إن تركت البلاد ألا تتمكن من العودة مرة ثانية. وعندما قامت قوات الجيش في بورما بقتل عدد من المحتجين في مظاهرة سلمية أكبر مما قامت قوات الجيش الصينية بقتله في "ميدان السلام السماوي"، طالبت بصورة فعالة بالديمقراطية، ولكن بدون أن تظهر الكراهية أو المرارة أو الحقد. وقد تحدثت مؤخراً عن معتقليها قائلة: "نحن نؤمن بالحوار مع الآخرين، حتى مع الذين نخالفهم في الرأي. والحقيقة هي أن الحوار مع هؤلاء هو الأكثر أهمية؛ وهذا لأنهم هم من نحن بحاجة إلى محاولة الوصول إلى تفاهم معهم".

أتساءل ما الذي يمكنها من أن تتحلى بالصبر على هذا النحو المستمر؟ إن لديها حياة روحية عميقة ثابتة، لم تتشكل إلا في تلك الأوقات التي كانت فيها رهن الاعتقال. ولكن في كتابها Letters from Burma، تعطينا إشارة أخرى: إنها تدرك أن الصبر هو قرار نختار اتخاذه، ليس مرة واحدة، ولكن مراراً وتكراراً. عندما يكون بيتها تحت الحصار أو يفك هذا الحصار، عندما يملأ الجنود ساحة بيتها أو تُفرض عليها قيود جديدة، تتخذ (هي وأتباعها إن كان مسموحاً لهم بالدخول) قراراً واعياً بأن تستمر في العمل في صبر. كتبت في إحدى رسائلها: "سنواصل ما بدأناه"، وكتبت في أخرى تقول: "عملنا كالمعتاد؛ نغني ونتابع ما بدأناه"، وكتبت في ثالثة تقول: "نتقدم خطوة بخطوة، وسنستمر في التقدم خطوة بخطوة". وتتوالى الرسائل، ويصبح المعنى واضحاً: مهما تكن

العقبات التي تعترض طريقها، فهي تسلم بها، ثم تقرر أن تمضي قدماً متحلية بالصبر.

ليس الصبر شيئاً نمتلكه أو لا، ولكنه قرار نتخذه، أو خيار نأخذه، مراراً وتكراراً. وكلما زاد إدراكنا لهذه الحقيقة، أصبحنا أكثر حرية لتطبيقها. على سبيل المثال، نقرر أن نصبر عند الرغبة في التخلص مما لدينا من وزن زائد، وبدلاً من محاولة فقد "خمسة وعشرين كيلوجراماً في غضون شهر" (كما يعد إعلان رأيته مؤخراً)، نعمل بمثابرة وثبات على تحقيق هذا الهدف ونزيد من احتمال النجاح على المدى البعيد. والأم تختار الصبر عندما تحاول الإنجاب، وبعد عامين، تجد نفسها مع طفلها، كما حدث لإحدى صديقاتي مؤخراً.

عندما نرى الصبر كقرار نحن من يتخذه، فإننا ندرك أننا سوف نواجه هذا الخيار مراراً وتكراراً، ولعل هذا لا يكون في ظروف سيئة كتلك التي تحدثنا عنها مع "آونج سان سو تشي". في كل مرة، يكون لدينا الحرية في أن نختار الصبر؛ مع رئيس في العمل مثير للغضب، أو مع أخوات أو إخوة محبين للخصام، أو مع جار مثير للغيظ.

إن الجميل في اعتبار أن الصبر هو قرار نقوم باتخاذه هو أنه لكي ننجح في ذلك لا يهم إلى أي مدى نعتبر أنفسنا فاقدي الصبر؛ فدائماً سوف تواتينا فرصة أخرى لكي نختار هذا الخيار! وأياً كانت الظروف التي نواجهها الآن، فلدينا الحرية في أن نختار الهدوء والسلام.

في كل يوم، ولحظة بلحظة، القرار قرارك.

هذه أيضاً ستمر

مهما طال أي شيء، فلن يستمر للأبد.

محل ألماني

كان "كينتس نوربو" راهباً شاباً من التبت عندما ذهب المخرج "برناردو برتو لوكسي" إلى الهند لتصوير فيلم Little Buddha، الذي تم تصويره في الهند والذي يحكي قصة "جوتاما سيدهارثا" الذي أصبح "بوذا" الذي نعرفه. ولما كان "كينتس نوربو" يقوم بدور صغير في الفيلم، فقد كان الوقت المتاح أمامه كبيراً ليحتك بطريقة صناعته. وبعد ذلك بخمس سنوات، حظي فيلمه The Cup بقدر كبير من الإعجاب. كان هذا الفيلم يحكي قصة مجموعة من الرهبان الشبان الذين أصابهم الهوس ببطولات كأس العالم لكرة القدم. وبين عشية وضحاها، أصبح "كينتس نوربو" من المشاهير.

كنت قد قرأت حديثاً صحفياً أجري معه بعد فترة قصيرة من هذا الحدث الذي غير حياته، وقد تحدث فيه عن مفهوم "اللادوامية" الذي تبناه "بوذا"؛ حقيقة أن كل شيء في هذه الحياة يتغير، وأن لا شيء يبقى كما هو إلى الأبد. وأضاف أن الذين لا يؤمنون بأفكار "بوذا" يعتقدون أن مفهوم "اللادوامية" هو

مفهوم يبعث على الكآبة باعتبار أنه يؤكد على حقيقة مهمة، وهي أن كل شيء في هذه الحياة سوف يتم فقدانه وخسارته بأي حال من الأحوال، ومهما طال استمراره، ولكنه يرى أنه شيء إيجابي كذلك، ثم قال مازحاً: "لأنه بدون فكرة "اللادوامية"، كنت سأقع فريسة لليأس من حقيقة أنني على سبيل المثال لا أمتلك سيارة "بي إم دبليو"، ولكن "اللادوامية" معناها أن حالة عدم امتلاكي لهذه السيارة قد تتغير في أي لحظة!".

ضحكت عندما قرأت هذا الكلام، والملحوظة التي قالها في آخر كلامه قد علقت بذهني. لأنه عندما يتعلق الأمر بالتحلي بالصبر، يكون من المفيد بشكل كبير أن نتذكر أن الأشياء تتغير دائماً. حتى إذا لم تتغير بالسرعة التي نريدها أو بالشكل الذي نرغبه، فالذي يمكننا أن نعول عليه باستمرار هو أنها سوف تتغير لا محالة.

عندما لا نتحلى بالصبر، فإننا نميل إلى إضفاء صفة الدوام والثبات على الواقع الحالي: الأمر على هذا النحو، وسوف يستمر بنفس الطريقة إلى الأبد. وبناءً على ذلك نقنع أنفسنا بأشياء مثل: سوف أظل عالقاً في هذه الوظيفة إلى الأبد؛ سوف أظل أغير الحفاضات لطفلي إلى الأبد؛ سوف أظل أكافح في النواحي المالية إلى الأبد؛ سوف أظل وحيداً إلى الأبد؛ سوف أظل مريضاً طريح هذا الفراش إلى الأبد. عندما نكون في موقف مزعج وغير مريح، سواء كان بسيطاً أو صعباً، يكون من السهل للغاية أن يضيق العالم أمامنا ليصبح لا يعدو أكثر من هذه الحالة غير السارة التي نمر بها، ويكون من السهل علينا للغاية أن نشعر باليأس تجاهه باستمرار.

ولكن، عندما نتذكر أن الأشياء تتغير دائماً، يمكننا أن نتماسك بصورة أكثر ارتياحاً. وهذا هو السبب في أنني أبتسم عندما أصادف المثل الألماني الذي ذكرته منذ قليل وهو: مهما طال أي شيء، فلن يستمر للأبد، فهذه بالفعل هي طبيعة الأشياء.

وبالطبع، ليس البوذيون والألمان فقط هم من لديهم مثل هذه التعاليم. فالمسيح عليه السلام هو من قال: "هذه أيضاً ستمر". هذه الحقيقة العميقة تعتبر سلواناً عظيماً عندما تتأزم الأمور وتشتد المحن؛ فهي تلهمنا القوة والأمل - والصبر- حتى نستطيع أن نتحمل الأمور كما هي عليه.

المسامير في نفس أهمية الأجنحة

لا يمكننا أن نصنع أشياء عظيمة، فقط
أشياء صغيرة بحب عظيم.

الأم تريزا

كانت "الأم تريزا" تزور مصنعاً في الهند عندما لاحظت عاملاً في أحد الأركان يدندن في سعادة وهو يقوم بتجميع مسامير القلاووظ. اقتربت منه وسألته: "ماذا تفعل؟"، فأجابها: "أصنع طائرات"، فسألته في استغراب: "طائرات؟!"، فقال: "نعم، لأنه بدون هذه المسامير الصغيرة لا يمكن للطائرة أن تطير".

أحب هذه القصة؛ فهي تذكرني بأنه عندما يبدو العمل الذي نقوم به حقيراً أو تافهاً، يكون من المفيد أن نتذكر مكاننا في الخريطة الكلية للأشياء. هذا الرجل أدرك أهمية إسهامه، مهما كان صغيراً، ومن ثم كان قادراً على أداء مهمته بصبر.

مواقف كثيرة من حياتنا العملية يمكنها أن تمتحن قدرتنا على الصبر؛ فنحن يتعين علينا الالتزام بواجباتنا ومسئولياتنا، والعمل على شق طريقنا وتسلق

السلم الوظيفي، والتعامل مع رؤسائنا وزملائنا. وباعتباري مستشارة للشركات - الكبيرة منها والصغيرة- فدائماً ما تصيبني الدهشة من مدى ما يتمتع به العاملون من مرونة وإيجابية في معظم الأوقات، على الرغم من أنهم مطالبون بشكل مستمر بزيادة الإنتاجية وبأداء الكثير بالقليل المتاح لديهم. وفي الشركات الكبيرة على وجه الخصوص، تكون هناك عملية إعادة هيكلة مستمرة؛ فهناك الأفكار والمبادرات الجديدة التي سوف تطبق هذا العام والتي يتعين على الجميع تقبلها وإقرارها، كما أن هناك عملية إعادة تنظيم أخرى للطريقة التي يدور بها العمل ككل. ورغم التذمر والشكوى، فعادة ما يشمر العاملون عن سواعدهم وينهمكون في الأمر مرة ثانية. وحتى يمكنهم القيام بذلك، يتعين على كل منهم أن يعرف أهمية الدور الذي يقوم به.

قامت إحدى الشركات ذات مرة بعمل استطلاع للرأي لمعرفة الأسباب التي تجعل الموظفين يتمسكون بالعمل في مؤسسة ما. كان المال هو السبب الخامس. أما السبب الأول فكان هو شعور الموظفين بأهمية الدور الذي يؤدونه. فلكي نكون سعداء في العمل، نحتاج جميعاً إلى الشعور بأهمية إسهامنا؛ في المحصلة النهائية مثلاً أو في المساعدة على تحقيق أهداف الشركة أو في إشاعة روح الود والصداقة بها. إننا جميعاً مختلفون في الطريقة التي نرغب بها في أن يكون لنا أثر مهم في العمل، ولكن الشيء الذي نشترك فيه هو أننا جميعاً نتوق إلى الشعور بأهميتنا وقيمتنا.

وقد كتب "بن زاندر"، مدير شركة "بوسطن فيلهارمونيك" عن هذا المعنى في كتابه The Art of Possibility، يقول: "بداخل كل منا رغبة عامة في أن

يسهم لصالح الآخرين، مهما كانت العوائق كثيرة أمام التعبير عن هذه الرغبة". عندما نثق في قدرتنا على أن نسهم لصالح الآخرين، وعندما نقدر إسهامات الآخرين، نزيد من قدرتنا ومن قدرة المحيطين بنا على الصبر.

وعلى الرغم من أننا من الممكن أن نحظى بتقدير الآخرين لنا في نهاية الأمر، إلا أنه يتعين علينا نحن في البداية أن نعرف قيمتنا، كما فعل عامل المصنع الذي تحدثنا عنه منذ قليل. يتعين علينا أن نكتشف نقطة الالتقاء بين أهدافنا الحقيقية واحتياجات هذا العالم. من هذه النقطة، نستطيع أن نعمل بهدوء وثبات نحو تحقيق أهدافنا. ومتى تم الوصول إلى هذه النقطة، لا تصبح هناك حاجة إلى أن نرى نتائج فورية، وإنما يمكننا أن نصبح مثل "مايكل أنجلو" الذي قام بالرسم على سقف كنيسة "سيستيين شابيل" وهو على ظهره، واستغرق منه هذا العمل أربع سنوات كاملة. أو مثل العمال الذين ظلوا يفتشون وسط ملايين الأطنان من حطام وأنقاض مركز التجارة العالمي من أجل العثور على خاتم زفاف، أو سلسلة مفاتيح، أو أي شيء آخر وذلك لتسليمه إلى أهالي وأسر الضحايا حتى يتذكروهم بها.

فأين الموضع الذي يحتاجك فيه هذا العالم؟ أي قيمة تضيفها إليه؟ أي عمل عظيم تشعر بأنه يناديك لكي تنجزه، رويداً رويداً؟

الانتظار جزء من الحياة

لننطلق ونعمل بنشاط، وبقلوب شجاعة مستعدة لمواجهة أي مصير، علينا أن نظل نعمل من أجل إنجاز مهامنا وبلوغ أهدافنا، وأن نتعلم أن نعمل وننتظر.

هنري ودسوورث

في كتابه There's a Spiritual Solution to Every Problem، كتب "واين داير" عن موقف تعرض له ذات مرة أثناء سفره إلى اليونان. كانت طائرته قد تأجل إقلاعها من مطار نيويورك لمدة ثماني ساعات، وفي خلال هذا الوقت كان معظم ركاب الطائرة يتحركون هنا وهناك للاستفسار عن الأمر من المسئولين في المطار في تذمر وشكوى، فيما عدا سيدة يونانية مسنة ضئيلة الجسم، بدت في الثمانينات من عمرها، لم تبرح مكانها طوال هذا الوقت، "وإنما ظلت هادئة إلى أقصى درجة ممكنة، ولم يكن بادياً عليها أي علامة من علامات الضيق أو القلق".

وعندما صعدوا على متن الطائرة، كان مقعد هذه السيدة قبالة مقعده. يقول "واين": "ابتسمت لي بمجرد جلوسنا، وبعدها، ولك أن تصدق هذا أو لا، لم

تتحرك ولو مرة واحدة للثلاث عشرة دقيقة التي تلت ذلك. لم تأكل و لم تشرب ولم تقف حتى في مكانها ولم تشاهد التليفزيون ولم تشتكِ من أي شيء ولم تتحرك ولو حركة ضئيلة، لا شيء سوى أن جلست في مكانها كما فعلت تماماً ونحن في صالة الانتظار، وعلى وجهها نفس النظرة الدالة على الرضا". وعندما هبطت بهم الطائرة أخيراً في اليونان، بعد اثنتين وعشرين ساعة من بدء الرحلة، كانت هذه السيدة "مفعمة بالنشاط والطاقة والابتهاج" وهي تحيي من كانوا في استقبالها.

أضاف "واين" قائلاً: "حتى يومنا هذا، كلما تعرضت لموقف اضطررت فيه للانتظار بهذه الصورة، تذكرت تلك السيدة اليونانية في زيها الأسود وذكرت نفسي كيف يمكن أن أصل إلى حالة من السلام والهدوء وكيف أظل في هذه الحالة".

هذه السيدة ذات الثوب الأسود كانت تعرف شيئاً نسيه الكثيرون منا؛ وهو أن جانباً كبيراً من حياتنا يفرض علينا الصبر والانتظار، وأننا من يجب أن نقرر هل نفعل ذلك ونحن نشعر بالسعادة والرضا أو نفعله ونحن نشعر بالتعاسة والشقاء. وهذا هو أحد دروس الحياة التي تعلمتها من خلال خوض الكثير من التجارب الصعبة. كان عملي خلال العامين والنصف الماضيين يفرض عليّ السفر لمرات كثيرة، وأنا أكره السفر. إن السفر أكثر من أي شيء آخر يعني أنك ستكون مضطراً إلى الانتظار في العديد من الطوابير: لكي تستقل الأتوبيس الذي سوف يأخذك من محطة الأتوبيسات إلى المطار، لكي تجتاز بوابات الأمن في

المطار، لكي تصعد على متن الطائرة، لكي تنزل من الطائرة، لكـي تحصـل بعـد ذلك على سيارة أجرة لتوصيلك إلى المكان الذي تريده... إلخ.

وقد سألني زوجي مؤخراً عن سبب شعوري بالغضب الشـديد عنـدما أكـون ذاهبة لمكان ما، ويكـون هنـاك احتمـال أن أنتظـر في أحـد الطـوابير. لم أسـتطع الإجابة عن هذا السؤال، إلى أن قـرأت كتابـاً مـن تـأليف "ديفيـد بيلـي هارنـد" بعنـوان Patience: How We Wait Upon the World. ووجـدتها فيـه في منتهى الوضوح: ذكر "ديفيد" أن أحد افتراضات هذا العصر الذي أصـبح الصـبر فيه عملة نادرة هو أن "الانتظار ليس شيئاً في صميم الحياة الإنسانية، وإنمـا هـو شيء عرَضي بطريقة أو بأخرى، بمعنى أننا لا يجب أن نضطر إلى الانتظار بـأي حال من الأحوال. إن التقدم البشري من وجهة نظرنا يجب أن يعني التحرر من الاضطرار إلى الانتظار؛ لأن العلم والتكنولوجيا قد قاما بتحريرنـا مـن الكـثير مـن أشكال الاعتماد على بيئتنا الطبيعية". وهذا صحيح في رأيي. إن المجتمع يجـب أن يكون قد تغلب على كل نقاط الخلل في هذا الجانب، ومن ثم، لا يكون هناك انتظار، في أي وقت، وفي أي مكان!

ويضيف "ديفيد" قائلاً: "لست أنا الوحيد الذي يؤمن بهذا المعتقد؛ فمعظم الناس في هذه الأيام يعتقدون أن الانتظار يعبر عن خلـل في منظومـة مـا، لا عـن حالة طبيعية في هذه الحياة. ولكن على الرغم مـن هـذا الاعتقـاد، كـان الإنسـان دائماً مضطراً إلى أن ينتظر: الطقس الجيد لزراعة المحاصيل، أو انتهاء الأوبئـة، أو عودة الأحباء الذين لا يعرف إن كانوا لا يزالون علـى قيـد الحيـاة أم فارقوهـا وقد مضى عليهم أعـوام وهـم في عـرض البحـر. إن الفـارق الوحيـد بـين الماضـي

والحاضر هو أن الأشياء التي أصبح يتعين علينا انتظارها الآن قد تغيرت، ولكن حتمية الانتظار لا زالت قائمة".

والحقيقة هي، كما يحذر "ديفيد"، أن انتظارنا لعوامل أو أشياء تقع خارج نطاق سيطرتنا سوف يتزايد مع تزايد التكنولوجيا والتعقيدات في حياتنا. والدراسات توضح أن مجموع الوقت الذي يقضيه الشخص العادي في الولايات المتحدة في الوقوف في الطوابير كل عام يساوي أحد عشر يوماً، ناهيك عن عدد الساعات التي يقضيها في السيارات أو الطائرات أو في استخدام البريد الصوتي الإلكتروني. التكنولوجيا إذن لا تقلل من الوقت الذي نقضيه في الانتظار، وإنما تغير فقط الأشياء التي ننتظرها.

وقد ساعدني "ديفيد" على إدراك أنه رغم إمكانية تحسين الأنظمة، فإن الانتظار لا يمكن التخلص منه أو إزالته من حياتنا تماماً. وكلما ازداد تقبلنا لهذه الحقيقة، كما فعلت السيدة اليونانية العجوز على طائرة "واين داير"، أصبحنا أكثر سعادة. فكر في هذا الأمر في المرة القادمة التي يبدأ دمك فيها في الغليان بسبب جهاز بريد صوتي مؤتمت، أو بسبب رحلة إلى مكتب البريد، أو عندما يتوقف جهاز الكمبيوتر عن الاستجابة.

الحياة انتظار، على الأقل في جزء منها.

من الأفضل أن تعمل على الأمر
لا أن تحاول تجنبه

افكر وافكر، لشهور وسنين، وبعد تسع وتسعين محاولة أصل
إلى نتيجة خاطئة، وفي المرة المائة، أصل إلى
النتيجة الصحيحة.

ألبرت اينشتاين

ذات مرة أعطانا أحد الأصدقاء جهاز كمبيوتر لم يعد بحاجة إليه. كان هذا الكمبيوتر يستطيع أن يشتمل على خط المشترك الرقمي DSL، وكان هذا معناه أن اتصالنا بالإنترنت سوف يكون أسرع بكثير كما سيؤدي ذلك إلى توفير خط تليفون. اعتبرنا أن هذا شيء رائع وخصوصاً عندما علمنا أن تركيبه أمر بسيط.

ولكن لسوء الحظ، فمثل الكثير من الأشياء في حياتنا، ربما كان الأمر بسيطاً، ولكن المؤكد أنه لم يكن سهلاً على الإطلاق. حاول زوجي تركيبه أكثر من مرة، وقضى وقتاً طويلاً على الهاتف مع مزود خدمة البريد الإلكتروني، وفي

النهاية، توقف عن المحاولة، وقال وهو يتألم: "لا أستطيع تركيبه، لنشترِ جهازاً جديداً وكفى".

قررت أن أتصرف كامرأة مقتصدة، وكان هذا معناه أن شراء جهاز جديد هو أمر يتعارض مع مبادئي وقيمي، بما فيها الصبر. هل نتخلص من جهاز كمبيوتر ربما يكون جيداً جداً فقط لأن زوجي ليس مستعداً لتوفير الوقت اللازم لمعرفة طريقة تشغيله؟ ولما كانت إجابتي عن هذا السؤال بالنفي، فقد اقترحت الاتصال بأحد أصدقائنا، وكان عبقرياً في أجهزة الكمبيوتر، وقلت لزوجي: "من فضلك، حاول مرة ثانية، فلم يحن أوان الاستسلام بعد". (بالطبع كان قول هذا سهلاً بالنسبة لي؛ فلست أنا من قضى ثلاث ساعات بالفعل في محاولة تركيبه).

وعلى الرغم من أنه عاد يحاول من جديد، إلا أنني قد أخذت أفكر في الأمر. إن استجابة زوجي كانت مألوفة للغاية؛ فكل شيء في ثقافتنا الحاضرة يدعم هذه الطريقة في التفكير التي تقول: الشيء الذي لا يعمل بطريقة صحيحة، تخلص منه، وقم بشراء بديل جديد له. لا يقلقنك أن عليك التحلي بالصبر؛ فبإمكانك أن تتجنب هذا الأمر بطريقة أو بأخرى. عليك بشراء سخان جديد بدلاً من أن تصلح السخان القديم، وأن تقوم بدفع النفقة إلى مطلقتك بدلاً من الدخول في مشكلات معها.

والمعلنون في كل يوم يمطروننا بوابل من الرسائل التي تقول إن الحياة لا يمكن أن تكون بغيضة أو صعبة أو مزعجة إذا اشترينا ما يقومون بالترويج له.

عليك باستخدام المنتجات والسلع بدلاً من استخدام الصبر؛ فعليك بشراء شيء جديد مثلاً بدلاً من العمل الشاق لكي تصلح الشيء القديم.

وهذه الطريقة في التفكير تشتمل على الكثير من المشكلات، أقلها ذلك القدر الكبير من الديون الاستهلاكية التي يحملها الأمريكيون. إن ديون بطاقات الائتمان المنزلية العادية تقف الآن عند ٨٣٦٧ دولاراً، طبقاً لمجلة Money، كما أننا ننفق ١,٢٢ دولار في مقابل كل دولار نكسبه. وليست هذه إلا المشكلة الأكثر وضوحاً.

فعلى مستوى أقل وضوحاً، يجعلنا تمسكنا بهذا المعتقد نستسلم بسرعة كبيرة، ويفوت علينا الفوائد الروحية والعاطفية التي يقدمها لنا الالتزام تجاه تحقيق شيء ما. إن العمل على حل مشكلة مع شريكة/شريك الحياة بدلاً من أن ننفض أيدينا من الأمر في يأس، والقيام بمحاولة أخرى، مثل آينشتاين في الاقتباس السابق، لحل معضلة شائكة، والإصرار على تشغيل جهاز الكمبيوتر، تلك الأمثلة، وغيرها من المواقف الكثيرة التي لا حصر لها والتي تتطلب منا الصبر، تعلمنا الكثير عن أنفسنا.

نتعلم أن لدينا المهارة والبراعة والكفاءة، وأن بمقدورنا الاعتماد على أنفسنا عندما تواجهنا الحياة بتحدياتها. وعندما نحقق النجاح بالفعل، يراودنا شعور بالإنجاز ما كنا لنعرفه لو أننا حاولنا بكل الطرق الممكنة تجنب تلك التحديات.

وهذا هو ما حدث لزوجي. فبعد ساعتين من إعلانه الاستسلام في المرة الأولى، توصل إلى طريقة تركيب الجهاز. لم يكلفنا الأمر سنتاً واحداً، ولكن السعادة والفخر اللذين شعر بهما كانا لا يقدران بثمن.

إلامَ تسرع؟

مشكلة سباق الفئران أنك حتى لو فزت فيه،
فسوف تظل فأراً.

ليلي توملين

"دينيس" هي واحدة من أكثر الذين عرفتهم نظاماً وسرعة في إنجاز الأمور. وهي لا تضيع دقيقة واحدة من وقتها، ونتيجة لذلك، استطاعت أن تحقق الكثير رغم أنها لم تتجاوز الخامسة والثلاثين من عمرها، بما في ذلك تأسيس شركتين كبيرتين. ولكن ذات صباح في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، حدث ما جعلها تتوقف قليلاً.

تقول "دينيس": "كنت أنا وزوجي بصدد القيام ببعض الأعمال المنزلية الروتينية معاً. وبطريقتي التي تتسم بالنشاط والفعالية، قمت بتقسيم تلك المهام بيني وبينه مناصفة في قائمتين منفصلتين، إحداهما له والأخرى لي. كانت فكرتي أنه إذا قام كل منا بالعمل بمفرده على نصف المهام المطلوبة، فسوف نتمكن بذلك من إنجاز كل المهام بأسرع ما يمكن، بدلاً من أن نعمل عليها سوياً

واحدة تلو الأخرى. ولكن بمجرد أن أعطيته قائمة المهام الخاصة به، بدت على وجهه أمارات الكآبة، وقال: "كنت أعتقد أن القصد من المسألة هو أن نكون سوياً ونحن نؤدي هذه الأعمال". ومض خاطر في ذهني، ولكنني لم أدرك حقيقته؛ فقد كنت مشغولة وراغبة في إنجاز الأمور بسرعة. انصرف زوجي في نهاية الأمر، وانتهى الموقف عند هذا الحد، ولكنني بعد ذلك كان أمامي الكثير من الوقت للتفكير، وفي النهاية، توصلت إلى إدراك أن الرحلة لا تقل في أهميتها عن الوجهة التي تقصدها".

إلامَ نسرع على أية حال؟ هل كانت "دينيس" تريد قضاء وقت مع زوجها أم مجرد إنجاز المهام؟ إن الكثيرين منا يندفعون هنا وهناك في سرعة وعجلة شديدة لدرجة أننا أصبحنا لا نزعج أنفسنا حتى بالتفكير في الغاية التي نحاول الوصول إليها أو في مدى توافق ما نفعله مع ما يهمنا بحق.

تطرح "أيانلا فانزانت" على كل منا السؤال التالي: "هل أنت أول من يسرع إلى تنظيف المائدة بعد تناول الطعام؟"، ثم تستطرد قائلة: "لقد كنا نكافأ على فعل ذلك ونحن صغار. التعجل والانشغال لهما جذورهما البعيدة إذن. لقد كنا نكافأ على أداء أكثر من نصيبنا العادل من الأعمال والمهام، وكان يتم تشجيعنا على أن نبقى في حالة من الانشغال". وفي مرحلة البلوغ، يصبح هذا الأمر عادة لدينا، فنصبح كما تقول "أيانلا": "أشخاصاً نسعى إلى فعل المزيد من الأشياء بطريقة أفضل وأسرع". ولكن هل نستمتع بحياتنا هذه؟ تجيب "أيانلا" على هذا السؤال في إصرار قائلة: "لا، ثقوا بي، إننا لا نستمتع بالعمل ونحن في هذه الحالة، ولكننا ببساطة لا نعرف كيف نتوقف".

ولكن ماذا لو كان هناك حل أفضل من السرعة والعجلة؟ الحقيقة هي أن هذا الحل موجود. ينصح عالم النفس "جاري ماك" الرياضيين ببذل ٩٠٪ فقط من الجهد أثناء المنافسات الرياضية، ولوحظ أنهم عندما يفعلون ذلك تزداد سرعتهم، فكيف ذلك؟ لأن العضلات الإرادية تكون في صورة أزواج متعارضة، كل زوج منها كأنه فرامل ودواسة بنزين يعملان في وقت واحد. ويفسر "جاري" ذلك قائلاً: "عندما يبذل الرياضيون ٩٠٪ من الجهد فقط، ينفقون الكثير من الطاقة العضلية ولكنهم في نفس الوقت يقومون بإرخاء العضلات المعادية المقاومة التي تمنع الوصول إلى أقصى أداء". إذن عند بذل ١٠٠٪ من الجهد تعمل العضلات ضد بعضها البعض.

ماذا إذن لو استطعت أن توظف ٩٠٪ فقط من جهدك في حياتك؟ تقول "أيانلا": "لا يتعين دائماً أن يكون لديك مهام يجب أداؤها، وعندما يكون لديك مهام يجب أداؤها بالفعل، افعل ذلك بإيقاع مريح بالنسبة لك، علماً بأن كل شيء لن يتم إلا في الموعد الذي حدده الله له".

إذا كان هذا المنظور يمثل تحدياً بالنسبة لك، فعليك أن تذكر نفسك بالحكمة التي تقول: "عندما تجد نفسك في حفرة، فأول قاعدة يجب اتباعها هي أن تتوقف عن الحفر". في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها في حالة من الإنهاك الشديد، توقف. توقف عن الحفر، وتوقف عن السباق، واسأل نفسك: "إلامَ أسرع؟ هل إلى وجهة تهمني بحق؟ وإذا كان الأمر كذلك، فماذا لو استطعت أن أبذل ٩٠٪ من الجهد فقط حتى أحصل على ١٠٠٪ من النتائج التي أريدها؟".

لا وجود للملل إلا في عقولنا فقط

عندما يمل الناس، فإنما يملون من أنفسهم.

إيريك هوفر

اكتسبت ابنتي "آنا" عادة جديدة. فجأة أصبح كل شيء لا ترغب في القيام به يوضع تحت مسمى "شيء ممل". عندما أقترح أن نقوم بقراءة قصة معينة، أو عندما أخبرها أننا سوف نخرج لقضاء بعض الأشياء، تقول: "شيء ممل". وعندما أخبرها أنني سوف أصغي إليها بعد دقيقتين فقط، تقول: "الانتظار شيء ممل للغاية". أسألها: "أين تعلمت هذا؟"، ولكنها لا تستطيع الإجابة، غير أنني أعتقد أنها قد التقطته من المناخ العام المحيط بنا جميعاً في هذه الأيام.

الملل، كشيء باعث على الأسف والأسى، أصبح في كل مكان الآن، كما أصبح واضحاً أن أفظع جريمة في الحياة في هذه الأيام هي أن يشعر الإنسان بالملل. وإذا كان انتظار الطعام حتى يتم طهيه على الموقد العادي شيئاً مملاً مثلاً، يمكنك أن تستخدم فرن الميكروويف. وإذا كان الانتظار حتى تتكشف الحبكة الروائية في الفيلم شيئاً مملاً، يمكنك أن تقوم بتسريع عرضه على جهاز

الفيديو لتصل إلى الجزء الذي تريده. وإذا كانت قراءة كتاب من بدايته إلى نهايته شيئاً مملاً، يمكنك استخدام النص التشعبي على الإنترنت بدلاً من ذلك. إننا أصبحنا في حاجة ماسة إلى ألعاب الفيديو ذات الإيقاع السريع، وإلى برامج التليفزيون التي يتم تسريع إيقاع حواراتها (بالمناسبة، تم التوصل إلى التقنية المطلوبة للقيام بذلك، فالحوارات أصبحت تظهر على شاشة التليفزيون الآن بإيقاع أسرع من الإيقاع الفعلي للشخص الذي يتحدث). إننا نريد ونحتاج إلى مثير دائم، وإلا شعرنا بالملل.

ومثل هذه السرعة شيء ممتع ومبهج، غير أن لها ثمنها. لو أننا لم نتخلَ عن هذه السرعة في حياتنا، ما الذي سوف يحدث لقدرتنا على التركيز والتأمل بعمق وفهم الأشياء في إطارها الصحيح والعمل بجد اليوم على هذا الشيء الذي لن يؤتي ثماره ولن تظهر نتائجه إلا بعد فترة طويلة؟

ويعتبر وصف جانب كبير من تجربة الإنسان بالملل ظاهرة جديدة نسبياً؛ فمفهوم الملل -الإحساس بالفراغ وعدم وجود المثير أو الحافز- لم يكن له وجود إلا مع مقدم القرن التاسع عشر. وقبل ذلك، كان يستخدم فقط لوصف الشخص الذي يتكلم كثيراً أو يخرج كثيراً عن الموضوع. أما الآن، فقد أصبح هذا المفهوم حالة دونها الموت.

ويقول علماء النفس إن هذه المشكلة التي نعتقد أن لها مصدراً خارجياً - الكتاب الذي نقرؤه أو الفيلم الذي نشاهده أو الوظيفة التي نعمل بها أو علاقتنا بهذا الشخص أو ذاك- هي في واقع الأمر بداخلنا نحن. وهم يقولون إن الملل

يأتي من عدم القدرة على تأجيل الشعور بالرضا والبهجة ومن ضعف القدرة على احتمال الإحباط، وكلاهما له تأثيرات خطيرة على نجاحنا في الحياة وفي الحب.

في كل مرة نصف فيها هذا الشيء أو ذاك بأنه ممل، فإن ما نعنيه بالفعل هو أننا لا نستطيع الصبر عليه، وبدلاً من النظر إلى أنفسنا للبحث عن مصدر المشكلة -وبالتالي عن حلها- ننظر إلى أي شيء آخر يثير بداخلنا مشاعر الملل ونعتبره المشكلة.

إن الكثير من التجارب الإنسانية يمكن اعتبارها مملة؛ فهناك قدر كبير من المط والتطويل في عملية تربية الأبناء على سبيل المثال وفي العلاقات وفي العمل نشعر معه أن "لا شيء" يحدث، أو على الأقل لا شيء واضحاً يحدث. بإمكاننا أن ننظر إلى هذه اللحظات على أنها لحظات مملة، ونسعى لأن نخفف من حدة هذا الملل بأي تسلية ممكنة. أو بإمكاننا أن نراها كفرص لاستغلال ما نتحلى به من صبر وللنظر إلى الأشياء بعمق.

جرب هذا بنفسك. توقف لمدة أسبوع عن وصف كل تجربة تصادفها بأنها مملة. عندما يبدأ عقلك في استخدام تلك الصفة -في إشارات المرور مثلاً أو عندما يضعك محدثك على الهاتف على الانتظار- حاول أن تتحدى نفسك لتجد فيما يحدث شيئاً مثيراً للاهتمام؛ سواء بداخلك أنت أو في العالم من حولك. كيف يغير القيام بذلك من هذه التجربة؟

عندما ننتبه بالشكل الكافي، لا شيء يصبح مملاً، حتى أكثر المهام رتابة. إذا انتبهت إلى مشاعرك عندما يمس الماء الدافئ يديك وأنت تغسل الأطباق

والأواني، كيف يمكن لهذا أن يغير من نظرتك لهذه التجربة؟ وعندما تقوم بإزالة الأعشاب الضارة من حديقتك، ما شعورك وأنت تنثني وتتمدد في أشعة الشمس؟ ما اسم هذا الطائر الرمادي ذي الرأس المتوج الذي ظهر فجأة؟ إننا عادة لا ننتبه إلى مثل هذا المستوى من إدراك الحياة، رغم أنه من الممكن أن يجعلنا نستشعر قدراً كبيراً من الجمال والروعة من مجرد الحياة في هذا العالم المدهش.

تذكر القاعدة رقم ٦

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.

دون ميجويل روز

كان هناك اجتماع بين اثنين من المديرين عندما دخل أحد الموظفين لدى المدير الأول مندفعاً وعليه علامات الانفعال والغضب. نظر إليه المدير الأول وقال: "تذكر القاعدة رقم ٦"، وعلى الفور استعاد الرجل هدوءه واعتذر وغادر الغرفة. تكرر هذا الموقف مرتين أخريين، وفي النهاية لم يستطع المدير الثاني أن يتمالك نفسه فسأل: "ما القاعدة رقم ٦ التي تتحدث عنها؟". أجابه المدير الأول: "هذه القاعدة تقول: هون على نفسك ولا تأخذ الأمور بجدية أكثر من اللازم". رد عليه المدير الثاني قائلاً: "هذه قاعدة جيدة، فما القواعد التي سبقتها؟"، فأجابه المدير الأول: "نفس القاعدة".

أحببت تلك القصة عندما صادفت رواية لها في كتاب The Art of Possibility. إن هذه القصة تعلمنا الكثير عن الصبر.

هل لاحظت من قبل أنه كلما كانت قدرة الشخص على الصبر أقل، زاد ما يحاول إبداءه للآخرين من اعتداده بنفسه؟ إن لسان حال هـذا الشـخص يقـول: "لا يتعين عليّ أن أصبر على هـذا الأمـر فأنـا أسـتحق أفضـل منـه"، أو "لسـت مضطراً إلى أن أتواجد هنا أو أن أفعل هذا الشيء؛ فلـدي أمـاكن أفضـل يمكـنني التواجد بها وأشياء أفضل يمكنني القيام بها". أو "إنني أهم مـن أن أنتظـر"، أو "العالم كله يدور حولي، أو على الأقل يجب أن يكون كذلك". لي صـديقة دأب والدها الذي لا يتحلى بالصبر على الإطلاق على أن يصرخ قائلاً: "ألا تعرف من أنا؟" في وجه النادل في المطعم مثلاً أو أي موظف أو أي شخص آخـر يـراه عقبـة في طريقه.

وهناك قصة رائعـة أخـرى في كتـاب The Art of Possibility عـن هـذه العلاقة بين الاعتداد بالنفس وعدم الصبر. المدير الشهير "هربرت فون كاراجـان" قفز مسرعاً ذات مرة في إحدى سـيارات الأجـرة وصـرخ في السـائق حتـى يسـرع وينطلق بسيارته، وعنـدما سـأله السـائق: "إلى أيـن؟"، أجابـه: "لا يهـم، فهـم يحتاجونني في كل مكان".

إن الإنسان لكي يكبر وينضج بشكل صحيح يحتـاج إلى أن يكـون بداخلـه شكل من أشكال التوازن بين تقديره لذاته من ناحية وأنانيته وغروره مـن ناحيـة أخرى، بين إدراكه لمدى روعته وإدراكه لحقيقة أن العالم بأسره لا يدور حوله.

وأحد الأسباب التي تجعلنا نشعر بعدم القـدرة علـى الصـبر أننـا في أعمـاق قلوبنا نؤمن أن الحياة يجب أن تسير دائماً علـى طريقتنـا، وأنـه لـو لم يحـدث هذا، لكان دليلاً على وجود خطأ كبير. ومثل هذا المعتقد يكون راجعاً إلى مرحلة

الطفولة التي لا زالت آثارها بادية علينا. إن الحياة ونحن أطفال كانت تسير على النحو الذي نريده (أو كان يجب أن تسير على هذا النحو). إن من كانوا يقومون برعايتنا لم يكن لهم هم إلا الوفاء باحتياجاتنا على الفور، والحياة كانت تدور حولنا بالفعل.

ولكن سرعان ما نجد أن الأمور قد تبدلت، وأن القواعد قد تغيرت، وأن الحياة لم تعد أبداً كما كانت، وأنه قد أصبح يتعين علينا أن نتناغم مع الصورة الأكبر، أياً كان ما يعنيه ذلك داخل أسرتنا من التعامل مع الإخوة والأخوات والالتزام بمواعيد الوجبات، إلخ. عندما نبدأ في النمو والنضج، يكون لزاماً علينا أن نصالح أنفسنا مع حقيقة أنه رغم ما قد نكون عليه من روعة وجمال، فنحن لسنا مركز الكون، وبطريقة أو بأخرى، نظل نتحسر على هذه الخسارة.

وهذا هو السبب في أنه من المفيد بشكل كبير عندما نشعر بنفاد الصبر أن نذكر أنفسنا بأننا لسنا المعنيين بالتحديد من كل ما يحدث وأن ما يحدث ليس أمراً شخصياً. إن الحياة تمضي في طريقها بدون تحيز لأحد، وكلما أصبحنا أكثر انسجاماً وتناغماً مع الطريقة التي تسير بها، أصبحنا أكثر سعادة ورضا. عندما نتذكر القاعدة رقم ٦، يمكننا أن نصبح أكثر ابتهاجاً وصبراً على مصاعب ومحن الحياة.

أوقات الراحة على نفس
أهمية أوقات العمل

الأفضل ان تصحو من نومك متاخراً وتكون في غاية اليقظة والنـشاط من ان تصحو مبكراً وتظل نعساناً طوال اليوم.

مجهول

كانت لديّ موظفة لا تكل ولا تمل من العمل، وكانت تتباهى دائماً بأنهـا تعمـل لساعات أطول من أي شخص آخر، وبأنها لم تأخـذ أي عطـلات أبـداً. وعنـدما كنت أشعر في بعض الأحيان أنها كانت بحاجة إلى الراحة، كنـت أجـد نفسـي مضطرة إلى إجبارها على أخذ عطلاتها، غير أن ذلك كان يضايقها مما يجعلـها تفقد صبرها مع العملاء والزملاء، وتصبح أقل مرونة في التعامـل مـع مـا تصـادفه من مضايقات في العمل.

كيف يكون من السهل علينا أن ندرك أن الأطفـال يصـبحون في حالـة مـن القلق والتوتر عندما يشعرون بالتعب المفرط، بينمـا يكـون مـن الصـعب علينـا أن ندرك أن نفس الشيء ينطبق على الكبار؟ إنني مقتنعة تماماً بأن السـبب في عـدم

التحلي بالصبر يرجع بنسبة كبيرة إلى عدم قيامنا بأخذ الراحة المطلوبة. إننا في حالة عمل دائمة بين ذلك القدر الكبير الذي نتلقاه من رسائل البريد الإلكتروني والبريد الصوتي وبين ما تفرضه علينا أجهزة الاستدعاء الآلي والهواتف المحمولة. وفي استطلاع للرأي أوضح ٣٨٪ من الموظفين أنهم يتعرضون للمقاطعات في الأوقات غير المخصصة للعمل ست مرات أو أكثر في الساعة الواحدة. إن العمل من الممكن أن يطاردنا -وهذا هو ما يحدث بالفعل- في أي ساعة من النهار أو الليل. كما أن مفهوم عطلات نهاية الأسبوع يبدو أنه قد فقد معناه تماماً. الحاصل أنه لم يعد هناك وقت خالص للراحة لا نتعرض فيه للمقاطعات.

وإذا لم يكن كل هذا كافياً، فنحن باستمرار نتعرض لذلك السيل الذي لا ينقطع من المعلومات عن طريق الإنترنت والمجلات والتليفزيون والراديو والكتب. والغريب أننا نتساءل لماذا أصبح الكثيرون منا يعانون من مشكلات في التذكر، يتساءل "ريك فاجنهام": "لماذا أصبحنا جميعاً نعاني على الأقل بشكل بسيط من اضطراب نقص الانتباه؟". السبب هو أن عقولنا المسكينة تصرخ قائلة: "كفى!".

كل هذه المثيرات الخارجية ليس لها إلا تأثير واحد فقط وهو أنها تجعل كل الأشياء تبدو غامضة كما تولد مشاعر القلق والملل وعدم الارتياح، وكلها تناقض الصبر. يقول "ديفيد شنك" عن هذا في كتابه The End of Patience: "عندما نتلقى قدراً كبيراً من المعلومات وبإيقاع سريع، يصبح هناك الكثير الذي يتعين على عيوننا وآذاننا وعقولنا مجاراته واللحاق به. وحتى يمكننا النجاح في ذلك، فإننا نعود أنفسنا على أن تكون لحظات تركيزنا قصيرة، وعلى أن نقوم

بالعديد من المهام في وقت واحد، والنتيجة هي أن أداءنا وأفكارنا لا تكون على درجة كافية من النضج والاكتمال".

ويتابع "ديفيد" حديثه قائلاً: "وبالطبع فنحن نفقد في غضون كل ذلك لحظاتنا الهادئة، لحظات التأمل والتفكير".

ونحن لسنا بحاجة فقط إلى وقت للتأمل، ولكننا بحاجة أيضاً إلى قدر كافٍ من النوم. إن الإحصاءات الأخيرة عن أنماط النوم في الولايات المتحدة تظهر أن شخصاً واحداً من كل سبعة أشخاص يعاني من الأرق، وأن شخصاً واحداً من كل عشرة أشخاص لديه مشكلة مزمنة متعلقة بالنوم. وتزعم "المؤسسة القومية للنوم" في الولايات المتحدة أن الشخص الأمريكي العادي يحظى بقدر من النوم أقل بنسبة ٢٠٪ مما كان يحظى به الشخص الأمريكي العادي في القرن الماضي، أو أن عدد ساعات نومه اليومية قد قل بحوالي ساعة ونصف.

وربما لا تبدو هذه الساعة والنصف مهمة بقدر كبير، ولكن الباحثين قد وجدوا أنها تؤدي إلى كل أنواع المشكلات الصحية بما فيها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم، كما تم التوصل إلى أنها كانت أحد العوامل المسئولة عن حدوث بعض الكوارث مثل كارثة محطة توليد الطاقة النووية في "ثري مايل آيلاند" في بنسلفانيا، وكارثة المفاعل النووي في "تشيرنوبل"، وكارثة تسرب النفط من ناقلة البترول العملاقة "ذي إكسون فالديز" في ألاسكا، وكارثة المكوك الفضائي "تشالينجر". إن الكثيرين منا لا يحصلون على كفايتهم من النوم ثم ينطلقون هنا وهناك وهم على هذه الحالة التي تعادل في خطورتها تأثير المخدرات.

إننا جميعاً بحاجة إلى قدر كافٍ من النوم، كما أننا جميعاً نحتاج إلى وقت معين من ساعات اليقظة لا نكون فيه عرضة للمقاطعات ولا للمحاسبة من أحد. وإن لم نفعل ذلك، فلن نتمكن من امتلاك ما تتطلبه الحياة من مخزون احتياطي من الطاقات العقلية والجسدية. كل منا بحاجة إلى أن يجد طريقته الخاصة ليحظى بالقدر الكافي من النوم وبالوقت الهادئ أثناء اليقظة وذلك من خلال التحكم في جدول مواعيده. إنني أستطيع أن أعمل بجدية كبيرة بين الثامنة صباحاً والسادسة مساءً، وبعد ذلك، أرفض أداء أي عمل. كما أنني لا أعمل في عطلات نهاية الأسبوع إلا في حالات استثنائية. ونتيجة لهذه "القواعد"، أجد أنني أتحلى بقدر كبير من الصبر. وبالعكس، عندما أقوم بمخالفتها لمدة طويلة، أشعر أن كل من حولي وما حولي يكاد يدفعني إلى الجنون.

وقد عبر أسطورة البيسبول "ساتشل بيدج" عن هذا قائلاً: "إذا كانت معدتك تؤلمك، فتمدد على ظهرك وحاول تهدئتها بأفكار ملطفة". صدقت! وازن بين أوقات الراحة وأوقات العمل، ولاحظ كيف ستتزايد قدرتك على الصبر.

ما الذي يعنيه هذا بالنظر إلى الصورة الأكبر للأشياء؟

هدئ من روعك، فسوف تتساوى كل الأشياء بعد مائة عام من الآن.

رالف والدو إميرسون

تصادف أن وافق عيد الاستقلال في الرابع من يوليو إحدى عطلات نهاية الأسبوع، ونتيجة لذلك ظلت ابنتي "آنا" ملتصقة بي كظلي لمدة أربعة أيام كاملة. وطوال هذا الوقت لم تتوقف أسئلتها وطلباتها: "أمي، هل يمكننا أن نذهب للسباحة الآن؟ ... أمي، أمي، هل يمكنني أن أتناول العصير؟ ... أمي، أمي، هل يمكننا أن نذهب إلى النادي؟ أمي، هل يمكنني أن أشاهد الكرتون؟ أمي، أمي، أمي... إلخ". وفي أحد هذه الأيام، وبعد أن تجاوز عدد أسئلتها وطلباتها كل مدى، سألتها إن كان من الممكن أن تتوقف لمدة عشر دقائق فقط عن توجيه أي سؤال لي لأنني أحتاج إلى أن أرتاح قليلاً، فماذا كان ردها؟ لقد قالت

لي ببساطة: "لماذا؟" (وبالمناسبة، فقد أضحكني ردها هذا، والضحك يعتبر وسيلة رائعة للتحلي بالصبر).

استطعت أن أتحمل تلك التجربة بدون أن أفقد أعصابي أو ينفد صبري، وذلك من خلال النظر إلى سلوكها هذا من منظوره الصحيح. في الصورة الكلية لحياتنا، ما الذي تعنيه أربعة أيام من الأسئلة المتواصلة؟ لقد ذكرت نفسي بأنني محظوظة لأنها تريد لفت انتباهي بشكل كبير. ولأنه قد سبق لي التعامل مع الأطفال والمراهقين، فأنا أعرف أن هذه الفترة التي تعتبرني فيها ابنتي محور حياتها وموضع عشقها لن تستمر طويلاً ولذلك يجب عليّ أن أحاول الاستمتاع بها بقدر الإمكان.

عندما أقرر الإلمام بموضوع ما، أقرأ كل ما أستطيع الوصول إليه من كتب تتناول هذا الموضوع، كما أدرس باهتمام كل الأشخاص الذين أعرف أنهم يمتلكون الصفة التي أريد التحلي بها. أراقبهم في حياتهم اليومية، وأطرح عليهم الكثير من الأسئلة. الكتب تمنحني النظريات، ولكنها تقصّر عن تقديم الجانب التطبيقي. وعندما نتحدث عن صفة الصبر، فهناك الكثير الذي كتب عن وجوب التحلي بها، ولكن ليس هناك إلا القليل جداً الذي يوضح لنا كيف يمكن التحلي بها وممارستها بشكل فعلي. ولهذا فأنا أعتمد بشكل كبير للغاية على الأشخاص الذين أعرفهم حتى أعرف منهم كل شيء عن هذه الصفة صعبة المنال.

ومن الأشياء المهمة التي اكتشفتها أن الصبر، بطريقة أو بأخرى، من الممكن الوصول إليه إذا وضعنا ما يثيرنا ويغضبنا -شخصاً كان أو مكاناً أو أي شيء

آخر- في حجمه الطبيعي ونظرنا إليه من منظور صحيح، تماماً كما فعلت مع ابنتي "آنا". قالت لي إحدى صديقاتي ذات مرة: "عندما يغضبني أو يقلقني أي شيء، أسأل نفسي هل سيكون هذا الشيء مهماً بعد خمسة عشر عاماً أو بعد خمسة عشر يوماً أو حتى بعد خمس عشرة دقيقة؟ يساعدني هذا الأمر على إدراك أنه أياً كان ما أعتقد أنه يستحق غضبي أو قلقي، فهو ليس بالأمر الخطير أو المهم". أو كما قالت لي صديقتي "داونا" في رسالة بعثتها لي بالبريد الإلكتروني، وكانت في صراع مع مرض السرطان منذ ما يزيد على ثلاثين عاماً: "مائة شيء اليوم سارت على نحو لم أكن أرغبه، ولكنها جميعاً أفضل من السرطان!".

عندما نقارن أي شيء يحدث بالصورة الأكبر للأشياء، نكتسب الصبر بشكل تلقائي. وهذا لأننا عندها نستطيع أن نصرف تركيزنا عن تفاصيل الموقف -فلا تهتم الزوجة كثيراً مثلاً بأن زوجها للمرة الثانية لم يقم بالتخلص من القمامة، ولا تهتم مثلاً بأن صديقك لم يشكرك كعادته على زيارتك له- ونضعه في الإطار الأكبر لمعنى حياتنا ككل.

من هذا المنظور الأكثر اتساعاً، يمكن للزوجة في الموقف السابق مثلاً أن تطرح على نفسها تلك الأسئلة الحيوية: هل هذا الأمر مهم بحق؟، ما هو المهم في هذا الموقف؟ إن زوجي إنسان رائع وأب عظيم، فلو أنه قد نسي إلقاء القمامة، فهل هذا يعني الكثير مقارنة بهذه الصفات؟ ما الذي نريده حقيقة من علاقتنا؟ أمزيداً من الحب والإحساس بالتوحد بيننا أم بيتاً أنظف؟

عندما نركز بصفة مستمرة على الصورة الكلية للأمور، ونحرر أنفسنا من التقيد بالتفاصيل الصغيرة في حياتنا اليومية، عندئذ يتولد الصبر. إن الأمر يشبه كاميرا تحتوي على عدسة متسعة الزاوية بالإضافة إلى عدسة زووم. حتى حفنة التراب إذا نظرنا إليها عن قرب شديد فسوف تبدو شيئاً هائلاً، ولكننا إذا نظرنا إليها من بعيد فسوف نرى أنها في الواقع ليست جبلاً. والأخبار الجيدة هي أنك تمتلك مثل هذه الكاميرا، وأن بإمكانك أن تبدل عدساتها في أي وقت تريد.

لا يمكنك أن تغير أحداً

احب كوني امراة متزوجة. من الرائع جداً
ان تكتشف أن هناك شخصاً ما بعينه ترغب
في إزعاجه لبقية حياتك.

ريتا رودنر

قبل أن ألتقي بزوجي الحالي، كنت متزوجة لمدة أربعة عشر عاماً من رجل يدعى "بيل". في خلال السنوات الست الأخيرة من زواجنا، كان "بيل" يعمل في وظيفة مهمة في مكان يبعد عن مكان إقامتنا بمسافة تقطعها السيارة في حوالي ساعة ونصف، وكانت هذه الوظيفة تتطلب ساعات طويلة من اليوم. لم أكن أعرف أبداً موعد عودته إلى البيت، وكان هذا قبل اختراع الهواتف المحمولة، ولذلك طلبت منه مطلباً بدا بسيطاً بالنسبة لي: "من فضلك، اتصل بي كل يوم في الساعة الخامسة مساءً حتى تعلمني متى سوف تغادر مكتبك. بهذه الطريقة أستطيع أن أقوم بتجهيز العشاء مثلاً أو الاستعداد للخروج أو ما شابه".

مطلب بسيط، أليس كذلك؟ غير أنه في الحقيقة لم يستطع القيام به، على الأقل بشكل ثابت. كان يتصل لعدة أيام متتالية ثم ينسى أن يتصل في اليوم

التالي. في بعض الأحيان، كانت تأتي الساعة الخامسة وهو منشغل في اجتماع مهم، أو وهو على متن طائرة. أياً كان الأمر، فلم أستطع حمله على الاتصال بي بشكل ثابت. كلما كثر نسيانه، أصبحت أكثر غضباً. وفي النهاية، تبدد صبري تماماً لدرجة أن كل مرة كان ينسى فيها كانت تذكرني بكل مرات نسيانه. بدأ يتجنبني لأنني ما عدت أفعل إلا الشكوى.

إذا كان هناك درس تمنيت تعلمه قبل أن أصل إلى عقدي الخامس، فهو أنه لا يمكن لإنسان أن يتحكم في سلوك إنسان آخر. بكل صدق وأمانة، لا يمكن لأحد ذلك. سوف يظل الناس على حالهم ولن يتغيروا، إلا إذا أرادوا هم ذلك. غير أن الكثير من تعاملاتنا مع بعضنا البعض في العمل وفي البيت يدور حول محاولة حمل الآخرين على التصرف بطريقة مختلفة. ربما تؤدي مجهوداتنا في هذا الإطار إلى جعل أحد الأشخاص يدرك أفضل من غيره ما نريده وأسباب ذلك، ولكن في النهاية، القرار قراره إن كان سيتغير أم لا. في استطاعتنا أن نقدم المساعدة والمساندة للآخرين، ولكن ليس في استطاعتنا أن نحملهم على تنفيذ رغباتنا في إذعان وخضوع.

ليس في إمكاني التحكم فيما إن كان زوجي سوف يؤدي تمرينات الظهر أم لا، على الرغم من أنه بإمكاني مساندته ومساعدته على أدائها إن أراد. ليس في إمكاني أن أتحكم فيما إن كان الموظفون لديّ قادرين على تحفيز أنفسهم بأنفسهم، على الرغم من أنه بإمكاني أن أوفر لهم الظروف التي تزيد من احتمالية تحملهم المسئولية. إنني لم أكن أستطيع حتى أن أتحكم متى كانت

طفلتي وهي بعد في الثالثة من عمرها ستتمكن من استخدام التواليت، على الرغم من أنه كان بمقدوري تشجيعها على ذلك.

إن إدراك هذا المفهوم يعتبر بالنسبة لمعظمنا منطقة عمياء إلى حد كبير، وهو ما جعل "تيم جالوي" يقدم لنا في كتابه The Inner Game of Work قائمة بالأشياء التي يمكننا التحكم فيها وأخرى بتلك التي لا نستطيع ذلك معها، وهذا كله فيما يتعلق بعلاقتنا بالآخرين. لا يمكنك التحكم في مواقف الطرف الآخر تجاه الأشياء أو فيما إن كان يتعامل مع الأشياء بعقل متفتح أم لا؛ في مدى إنصاته لك؛ في دوافعه أو أولوياته؛ في كونه متاحاً لك حينما تحتاجه أو لا؛ فيما إن كان يحبك أو لا؛ في قدرته على فهم مرادك؛ في الطريقة التي يفسر بها ما تقوله؛ فيما إن كان يتقبل وجهة نظرك أو لا.

وعلى الجانب الآخر، يمكنك أن تتحكم في موقفك أنت تجاه الطرف الآخر؛ في موقفك تجاه التعلم؛ في مدى إصغائك له بعقل متفتح؛ في قبولك لوجهة نظره؛ في احترامك لوقته؛ في تعبيرك عن التحمس لأفكاره؛ في مقدار الوقت الذي تقضيه في الاستماع للآخرين أو في الكلام؛ في فكرتك عن نفسك.

لاحظ الفرق بين القائمتين. يمكنك بسهولة أن تتبين أنه ليس في مقدورك أن تتحكم في أي شيء خاص بشخص آخر، في حين أنك تمتلك سيطرة كاملة على طريقة ارتباطك به، الأمر الذي سوف يؤثر بشكل هائل بالطبع على استعداده لتلقي وجهة نظرك.

وكلما ازداد إدراكنا لحقيقة أننا نفتقر بشكل كامل إلى السيطرة على الآخرين، أصبحنا أكثر صبراً؛ لأننا سوف نتوقف عن تعذيب أنفسنا بمحاولة تغييرهم ونبدأ في توجيه صبرنا في الاتجاه الصحيح نحو أنفسنا حتى نتمكن من احتمال أي شيء نريد منهم تغييره.

وعندما نواجه مواقف عصيبة مع الآخرين، لا يكون هناك أفضل من أن نتذكر الحكمة التي تقول: "اللهم امنحني القدرة على أن أتقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة كي أغير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة حتى أفرق بين الاثنين".

بعض الأشياء تستحق الانتظار

الانتظار يشحذ الرغبة. إنه يساعدنا في
حقيقة الأمر على إدراك مكمن رغباتنا
الحقيقية، ويفصل حماسنا العابر عن توقنا
الحقيقي.

ديفيد رنكورن

قرأت منذ فترة قصيرة مقالة في صحيفة "نيويورك تايمز" تقول إن "جيه كيه رولنج" مؤلفة سلسلة كتب "هاري بوتر" كانت تواجه مشكلات تتعلق بإنهاء الجزء الخامس من السلسلة، وأشارت الصحيفة إلى أن قراءها الصغار كانوا قد بدءوا يفقدون صبرهم حتى إن أحدهم قد قال ما معناه: "إذا لم تسرع، فسوف نتوجه نحو الاهتمام بشيء آخر".

أزعجتني هذه الملاحظة حقاً، لا لأنني كنت أعرف يقيناً أن هذا الجزء من السلسلة كان يستحق الانتظار، ولكن للمعنى الضمني الذي تلمح إليه هذه الملاحظة: يجب عليك أن تشبع رغباتي على الفور وإلا انصرفت عن الأمر برمته. لو كان هذا تعليقاً فردياً صدر عن شخص واحد، لما كان قد ترك في نفسي

ذلك الانطباع. ولكنني أعتقد أنه يعكس اتجاهاً متنامياً داخل المجتمع ككل مفاده: إننا أكثر تقلباً من أن ننتظر شيئاً نصرح بأننا نريده.

ويقول هؤلاء الذين يقومون بدراسة مثل هذه الأمور: إن المفارقة هي أنه عندما نحصل بالفعل على كل ما نريده بمجرد أن نريده، نشعر بالتخمة وتعجز كل الأشياء عن منحنا مشاعر الرضا والإشباع. إنها معضلة هؤلاء الذين يولدون في أسر مفرطة الثراء؛ إنهم يحصلون على كل شيء بمنتهى السهولة، ولذلك فلا شيء في نهاية الأمر أصبح في إمكانه أن يحقق لهم الرضا والإشباع. شيء ما في النفس البشرية يجعل هناك حاجة ماسة إلى أن يعمل الإنسان ويجتهد كي يحصل على ما يرغبه، وبالتالي يشعر بالرضا الحقيقي عندما يتحقق له ذلك. إن جانباً من المشاعر الجميلة التي نحسها عندما نحصل على ما نريده سببه أنه كان يتعين علينا انتظاره. فكر في مذاق الخبز الطازج بعد أن تركت الوقت الكافي لكي تقوم "الخميرة" بمهمتها. إن انتظار الطعام يقوي الشهية له.

ولقد تأكدت لي تلك الحقيقة من خلال التجربة. فمنذ سنوات قليلة، اضطررت إلى تقليل حجم نفقاتي لأسباب اقتصادية، فانتقلت من منزلي الفاخر ذي الأرضية الخشبية إلى منزل أصغر بكثير كانت أرضيته مغطاة بالكامل بالسجاد الذي كانت تظهر فيه البقع والأوساخ بمنتهى السهولة. كنت أريد أن أمزق هذا السجاد منذ أن وقعت عيناي عليه. ولذلك، بدأت أدخر كل ما كنت أستطيع ادخاره لتغييره، وبعد أربع سنوات، تحققت أمنيتي واستطعت أن أقوم بتركيب أرضية خشبية للبيت كله. كانت تلك الأرضية المصنوعة من خشب البلوط ذات سطح ناعم ومتلألئ وكان قلبي يتراقص فرحاً كلما وقعت عيناي

عليها. والغريب في الموضوع أنني أصبحت أقدر هذه الأرضية أكثر بكثير مما كنت أقدر تلك التي كانت في المنزل الفاخر السابق؛ وهذا لأنني انتظرت الحصول عليها واجتهدت من أجل ذلك.

عندما ندرك أن الانتظار من الممكن بالفعل أن يجلب علينا متعة أكبر بكثير مما يجلبها الإشباع الفوري لاحتياجاتنا، يصبح التحلي بالصبر أسهل بكثير. لو كنت أعرف هذا، لأمكنني أن أقول لنفسي كلما وقع بصري على ذلك السجاد السيئ للغاية: "تخيلي قدر ما سوف أحصل عليه من سعادة ورضا عندما أتمكن في النهاية من تركيب الأرضية التي أريدها بالفعل".

كما أن للاضطرار إلى الانتظار فائدة أخرى؛ فهو يساعدنا على تحديد ما نريده حقاً وما يهمنا بالفعل. كنت أريد تلك الأرضية الجديدة منذ أول يوم وظللت أريدها طيلة أربع سنوات إلى أن حصلت عليها. المسألة إذن لم تكن مجرد رغبة عابرة.

عندما نتذكر دائماً أن بعض الأشياء تستحق الانتظار، فإن ذلك يساعدنا على أن نقرر ما هي هذه الأشياء، وعلى أن نقدرها عندما نحصل عليها بالفعل.

ثق بأنك ستحصل على ما تريده في النهاية

الإيمان هو أن تثق فيما لا تراه بعينيك، وأن تقتنع قناعة هادئة بأن ما ترغبه سوف يتحقق بالفعل في وقت ما وفي مكان ما وبالطريقة الصحيحة، على الرغم من أنك لا تستطيع أن تتخيل كيف سيحدث ذلك.

دافن روزكنجما

"سارة" سيدة أعمال في أواخر العشرينات من عمرها استطاعت أن تؤسس شركة كبيرة وسط هذا الاقتصاد الصعب. اعترفت لي "سارة" قائلة: "أجد نفسي باستمرار سريعة الغضب مع الموظفين ومع شريكي في العمل الذي يقضي نصف اليوم وهو يقول لي "حاولي أن تهدئي". وأسوأ ما في الموضوع هو أنني أعتقد أنه على حق. أعرف أن نفاد صبري لا يفيدنا في شيء، ولكنني لا أستطيع أن أتغير".

وتمتلك "سارة" قدراً كبيراً من إدراك الذات، وكان ذلك بادياً عندما سألتها عما تعتقد في أنه السبب وراء عدم قدرتها على الصبر مع الجميع بما فيهم نفسها، حيث هدأت تماماً، وقالت: "حسناً، أعرف حقيقة الأمر. إنني أخشى

المستقبل، وقلقي تجاه احتمال الفشل بالغ جداً لدرجة أنني أحاول أن أفعل كل شيء للحيلولة دون وقوع هذا المستقبل السيئ. وفي نفس الوقت، أشعر أن عدم قدرتي على الصبر إنما يزيد من احتمالات الفشل".

وكما اكتشفت هذه المرأة الشابة، فالإيمان بأنك سوف تحصل في النهاية على نتيجة طيبة هو أحد المواقف التي تشجع على التحلي بالصبر. عندما نؤمن بأن المستقبل سوف يكون مشرقاً، نستطيع أن ننتظر الآن ونحن أكثر هدوءاً. وهذا الأمر يقتضي منا الثقة –في الله وفي أنفسنا وفي شريكة/شريك حياتنا– لأنه ليس لدينا أي ضمان بشكل أو بآخر. يجب أن نمضي في حياتنا ونحن على ثقة تامة بأن ما نريده هو الذي سوف يتحقق. وليس هذا بالأمر اليسير دائماً، وخصوصاً عندما يكون هناك الكثير من الأشياء على المحك.

والمفارقة هي أنه على الرغم من عدم وجود أي ضمانات، فمن خلال حالة الهدوء والسكينة التي تولدها الثقة، يتزايد احتمال تحقق النتيجة الجيدة. إننا عندما نشعر بالخوف وبنفاد الصبر، نفقد توازننا، ونصبح بمعزل عما بداخلنا من حكمة، تلك الحكمة التي بإمكانها أن ترشدنا ونحن نواجه ما يطرأ لنا من تحديات. ولكن عندما نتحلى بالصبر، يصبح في مقدورنا أن نوجه كل طاقاتنا وإمكاناتنا –الداخلية والخارجية– إلى المهمة التي نحن بصددها.

وليس معنى الثقة في أننا سوف نحصل على نتيجة طيبة أن نفرط في التفاؤل وندفن رءوسنا في الرمال غافلين عن الصعوبات والمحن الحقيقية الموجودة في حياتنا. يتعين علينا أن نتصف باليقظة والحذر وأن نلتمس النصيحة الجيدة والدعم المناسب عندما نحتاجهما. يجب أن نطلع أنفسنا على حقيقة موقفنا،

حتى إن لم تكن هذه الحقيقة جميلة. بعد ذلك، وبعد أن أصبحنا مسلحين بالحقائق وبالإيمان والثقة، يصبح في مقدورنا التوصل إلى أفضل القرارات الممكنة.

جاءني أحد العملاء ذات مرة وقال: "بعد أسبوعين فقط من الآن لن يصبح في شركتي أي مبالغ مالية. إنني أثق في نفسي وفي منتجاتي، فماذا يجب عليّ فعله في اعتقادك؟". ناقشنا الأمر وتبادلنا الآراء لما يقرب من ساعة ثم غادر مكتبي ولم أره بعدها لمدة ستة أشهر. بعد ذلك، تلقيت منه فجأة مكالمة هاتفية يخبرني فيها أنه قد وجد أحد الموزعين واستطاع العمل من جديد.

إن الثقة بأننا سوف نحصل على نتيجة طيبة في النهاية لا تضمن أن الحياة سوف تسير على النحو الذي نريده لها تماماً. إن الشركات والعلاقات تتعرض للانهيار، وأسعار الأسهم المالية تهبط وترتفع. ولكن في نهاية الأمر تطالبنا ثقتنا بأن نؤمن بأنه حتى إن كانت الأمور لم تمضِ على النحو الذي كنا نريده، فما زال كل ما حدث في صالحنا؛ فقد توصلنا إلى قدرات وطاقات بداخلنا ما كنا نعرف أننا نمتلكها؛ وكونا صداقات ما كنا لنكونها في ظروف أخرى، وتعلمنا مهارات مفيدة.

وفي النهاية توصلت "سارة" إلى إدراك أنه: حتى إذا فشل عملها، فلن تكون هيٍ التي فشلت. سوف تكون قد استفادت من التجربة بشكل هائل، وخصوصاً إذا تعاملت معها كفرصة لزيادة قدرتها على الصبر وما بداخلها من حكمة وثقة. وهذا في حد ذاته سوف يكون نتيجة طيبة.

فليستغرق الأمر ما يستغرقه

بعض الأشياء الوقت وحده هو
الكفيل بتحقيقها.

إم سي ريتشاردز

قبل أشهر قليلة، فقد زوجي وظيفته بعد أن قامت الشركة التي كان يعمل لحسابها بتصفية أعمالها. بعد ذلك ظهرت له فرصة للعمل في وظيفة جديدة، وعندما ذهب لإجراء المقابلة الشخصية تبين له أنها وظيفة مثالية بالنسبة لنا؛ فهي في مكان قريب من البيت، والعمل بها ليس مقيداً بساعات معينة مما سيتيح له وقتاً أطول للوفاء ببعض حاجات ابنتنا، كما أنها توفر تأميناً صحياً جيداً، وعلاوة على ذلك فهي في مجال يحب العمل به. قررت السيدة التي أجرت معه المقابلة أنها بحاجة إلى خبرته.

بدا من خلال المقابلة أنهما متفقان، على الرغم من أنها لم تعده بشيء محدد في الوقت الحالي. كانت الوظيفة في معهد حكومي كبير، وكان هناك الكثير من الاختبارات التي كان عليه اجتيازها ليتم قبوله. أخبرته هذه السيدة أن الأمر سوف يستغرق شهراً تقريباً حتى يعرف إن كان سيتم قبوله أم لا.

مر هذا الشهر، وظل هو ينتظر ويراقب الأمر ولكن بدون أن يصل إلى شيء. استدعته السيدة في إحدى المرات وأخبرته أن عملية اختباره لتحديد المنصب المناسب لا زالت مستمرة. وبعد شهر آخر، كان متردداً هل يعطيها إنذاراً بأنه سوف يتخلى عن العمل معهم أم لا، ولكنه قرر أنه ما دام يرغب في هذه الوظيفة بحق فعليه أن ينتظر في صبر. بعد مرور شهر ثالث حصل على منصب مؤقت. في مرات كثيرة أخرى بعد ذلك كان يجد بداخله رغبة قوية في أن ينذرها بأنه سوف يتخلى عن فكرة العمل في هذا المكان، ولكنه قرر أنه من الأفضل أن يكون متفائلاً وحريصاً وهو يتكلم معها. وفي النهاية، أثمر صبره وتم تعيينه، وكان ذلك بعد أربعة أشهر من أول مقابلة له معها.

في اعتقادي أنه قد حصل على هذه الوظيفة لأنه كان يضع نصب عينيه دائماً ذلك الدرس الحاسم: لكي يتحقق شيء، فسوف يأخذ من الوقت ما يحتاجه تماماً. أو كما قال أحد الحكماء من قبل: "لا يمكنك أن تستحث النهر على أن يزيد من سرعة جريانه". فكرت في هذا الأمر مؤخراً عندما نقل لي أحد الأشخاص شيئاً مما لدى جدته البالغة من العمر ثلاثة وثمانين عاماً من حكمة، حيث كانت تقول له: "عندما تصاب بالبرد، يمكنك أن ترتدي الكثير من الملابس الدافئة وتظل في الفراش وتتناول حساء الدجاج، وسيختفي البرد بعد سبعة أيام. أو يمكنك ألا تفعل شيئاً حياله، وسوف يختفي بعد سبعة أيام أيضاً".

من الجائز أنك الآن لا تعاني من البرد أو لست في انتظار العثور على وظيفة، ولكن الاحتمالات هي أن هناك بعض الأشياء في حياتك يتعين عليك

ببساطة انتظارها، حتى إذا لم تكن ترغب في ذلك: مقابلة شريكة/شريك الحياة المناسب؛ إعلان نتائج الامتحانات؛ كسب المزيد من المال؛ معرفة هل سيحصل ابنك على المنحة الدراسية أم لا؛ إلخ. إننا جميعاً يطلب منا أن ننتظر بصورة تفوق قدرتنا على الانتظار على ما يبدو.

عندما نتذكر أن الأشياء التي لا نطيق الصبر عليها ستدوم بقدر ما تدوم ولكنها في النهاية سوف تتبدد، يصبح الصبر عليها أكثر سهولة. سوف نستسلم للوقت ونحن نخوض في مثل هذه الأشياء، بدون أن نصر على أن تنتهي الآن. إن الطفل يقضي تسعة أشهر حتى ينمو في رحم أمه، ونحن نصبر عليه لأننا لا نريده أن يولد قبل اكتمال نموه. فماذا لو نظرنا إلى الأشياء التي نتعجل حدوثها على أنها حياة جديدة سوف تولد؟ كيف سيؤثر ذلك على قدرتنا على الانتظار؟

كلما أصبحنا أكثر تصالحاً مع حقيقة أن الحياة تمضي وفق إيقاعها الخاص، أصبحنا أكثر قدرة على الصبر. هذا النوع من الصبر، الذي يتجاوز مجرد عدم الغضب عندما لا تتمكن من تنظيف الملابس المتسخة في الوقت المناسب أو مجرد تحملك لشخص ما يقوم بمقاطعتك قبل أن تنهي كلامك، هو الذي يسمو بالروح. إن الانتظار في صبر يطلب منا أن نترك الحياة تسير ونسمح لها بأن تغيرنا فيما نتمايل معها كأغصان تواجه الريح، قد تنثني وتترنح، ولكنها بطريقة أو بأخرى، تظل على قيد الحياة.

هناك أكثر من طريقة صحيحة واحدة

الصبر شيء يعجبك في سائق السيارة التي خلفك، ولكنه لا يعجبك في سائق السيارة التي أمامك.

بيل ماكجلاشن

كنت في السيارة مع زوجي وكان هو الذي يتولى القيادة. صادفنا إشارة صفراء ولكنه توقف بدلاً من أن يسرع ليتخطاها قبل أن تتحول إلى اللون الأحمر. تنهدت. أنت تعرف بالطبع نوع التنهيدة التي أقصدها؛ تنهيدة تقول من خلالها زوجة لزوجها الذي عاشت معه سنوات طويلة: "أنت تمتحن صبري، ولكنني لن أتجادل معك". أصبحت الإشارة خضراء وانطلق بالسيارة أبطأ بكثير مما كنت سأفعل أنا لو كنت مكانه. تنهدت مرة أخرى. دخل إلى ساحة انتظار السيارات فأشرت له على الفور إلى أول موضع فارغ رأيته، ولكنه استمر في التحرك بحثاً عن موضع أقرب من المكان الذي كنا متوجهَين إليه. تنهدت مرة ثالثة.

وفيما بعد، أخذت أفكر في تلك التنهيدات الثلاث وفي آلاف التنهيدات الأخرى التي صدرت عني في خلال العشر سنوات الماضية التي قضيناها معاً،

وقلت في نفسي: "ليس أمراً ممتعاً أن تصبح نافد الصبر مع الإنسان الذي تحبه، لماذا إذن أقع في هذا الأمر مرات كثيرة؟". وفجأة لمعت في ذهني فكرة تخبرني عن السبب في ذلك ألا وهو اعتقادي أن هناك طريقة صحيحة واحدة فقط للقيام بالأمور وهي طريقتي أنا.

اكتشفت أن بداخلي "علامة" تقضي كل وقتها في الحكم على أقرب الناس لي وانتقادهم. لا أتكلم هنا فقط عن الأشياء التي تستحق أن أبدي رأياً فيها وأحكم عليها كالفضائل والقيم والأخلاق. إنني أتكلم عن أشياء بسيطة أخرى أنتقد بسببها الآخرين بشكل سلبي رغم أنها لا تستحق ذلك، كما حدث عندما انتقدت زوجي لأنه قد توقف عند الإشارة الصفراء في الوقت الذي رأيت فيه أنه كان هناك الوقت الكافي للمرور! إن الجانب المحب بداخلي يريد أن يقول: "حنانيك، أريحي زوجك قليلاً من انتقادك له". ولكن "العلامة" التي بداخلي تسيطر عليّ تماماً عندما يتعلق الأمر بزوجي، وهي ليست بالمرأة الصبور. فالأمور يجب أن تتم بشروطها، ووفق برنامجها الزمني، وإلا استاءت وغضبت.

أعتقد أن أشباه هذه "العلامة" كثيرون. قدر كبير من عدم قدرتنا على الاحتمال والتسامح ومما نشعر به من غضب يأتي من اعتقادنا أننا الوحيدون الذين نمتلك الرؤية الصحيحة للأمور، وأن بقية العالم مخطئ لأنه لا يسير على نفس خطواتنا.

وقد صادفت مؤخراً تعبيراً مرادفاً لكلمة الصبر لم أكن قد سمعته من قبل وهو: "المعقولية الجميلة". أحببت هذا التعبير لأنه يذكرني على الدوام بأننا لو حكمنا عقولنا لاستطعنا أن نرى أن هناك طرقاً صحيحة كثيرة لإنجاز الأمور. إن

الأشخاص الموجودين في حياتنا مختلفون عنا، وهذا فضل من الله، ولذلك فمن المؤكد أنهم سوف ينجزون الأمور بطرق مختلفة عن طريقتنا نحن؛ "مختلفة" عنها، لا "أفضل" ولا "أسوأ". وكلما قلت انتقاداتنا للآخرين، أصبحنا أكثر سعادة. وعلاوة على ذلك، فنحن نزيد من ثقة الآخرين في أنفسهم عندما نثق بهم ونسمح لهم بعمل شيء ما بطريقتهم الخاصة وبالإيقاع الذي يفضلونه، وفي ذلك إشارة لهم إلى أننا نعرف كفاءتهم ونقدرها.

ومع ذلك، فالجانب النزاع إلى الانتقاد بداخلي قوي جداً؛ فقد قضيت وقتاً طويلاً في تغذيته على ما يبدو. وكان الحل أن بدأت في التعامل مع هذا الأمر بتشكيل منتدى صغير خاص مع إحدى صديقاتي التي تعاني من نفس المشكلة، وأطلقت عليه اسم "منتدى المتعالمين"، حيث نتبادل الحوار عندما تصعد كل منا من حدة انتقادها لزوجها وتساعد كل منا الأخرى أن تحتكم إلى العقل والمنطق.

كما أنني أحصل على التشجيع والمساندة من حضور الندوات التي تعقدها إحدى السيدات اللاتي يتميزن بالحكمة والتي كتبت ذات مرة تقول: "لن يفيدك الحكم على الآخرين في شيء ولكنه سوف يؤذيك على الجانب الروحي. فقط إذا شجعت الآخرين على أن يحكموا على أنفسهم، تكون قد حققت شيئاً مفيداً".

على أن أكثر الأشياء التي وجدتها فائدة هو أن أذكر نفسي في تلك اللحظات التي أنزع فيها إلى انتقاد الآخرين والحكم عليهم بأنني لست معصومة من الخطأ. ومن خلال تذكري لهذه الحقيقة بصفة مستمرة، أستطيع أن أستمتع بعلاقة مفعمة بالحب مع زوجي تقوم على الأخذ والعطاء.

مرحباً بمعلمي الصبر

حتى يمكنك أن تمارس الصبر، تحتاج إلى أوغاد حقيقيين لمساعدتك على ذلك، إذ لا حاجة إلى ممارسته مع من يتسمون بالدماثة واللطف، فالتعامل معهم لا يتطلب صبراً.

من كتاب The Magic of Patience

"كيت" صديقتي الحميمة لها أخت مزعجة تدعى "روث". منذ اليوم الذي ولدت فيه "كيت" بعد تسع سنوات من ميلاد أختها "روث" وهما في حالة من عدم الانسجام مع بعضهما البعض. كنت مع "كيت" ذات يوم حيث تحدثت كل منا عن أختها، عندما قالت "كيت" شيئاً مروعاً.

"كانت "روث" تغار مني بشكل كبير لأنها بولادتي حرمت من كونها الطفلة الوحيدة في الأسرة. ورغم مرور خمسين عاماً على ولادتي الآن، فلا زالت علاقتي بها يشوبها التوتر. وعلى الرغم من أنني أشكو من أن علاقتي بها ليست جيدة، إلا أنني أدين لها بالفضل لأنها كانت أعظم معلمة لي؛ فأياً كان مقدار ما أتحلى به من صبر، فقد حصلت عليه في حقيقة الأمر من تعاملي معها. فلما كان من المهم بالنسبة لي أن تكون علاقتي بها أفضل ما يمكن، فقد تعلمت أن

أصبر على برودها، وعلى أن أعطيها بدون أن أتوقع منها أن تكون دمثة لطيفة معي في المقابل".

يا له من موقف غريب! أن يكون في مقدورنا أن نرحب في حياتنا بمن نعتبرهم أكثر الناس إرهاقاً لنا، لأنهم سوف يعلموننا الصبر.

وقد تذكرت تعليق "كيت" السابق مؤخراً عندما أخبرت أحد عملائي بأنني أؤلف كتاباً عن الصبر. كانت له ابنة في مرحلة المراهقة تدعى "تينا" وكانت لديها مشكلات خطيرة في التعلم منذ ولادتها. قال لي هذا الوالد: "كنت أدعو الله دائماً أن يلهمني الصبر، فاستجاب الله لدعائي، ورزقني بابنتي "تينا"، فكان لزاماً عليّ أن أتعلم الصبر".

ما تعلمته من "كيت" ومن هذا العميل هو أنه عندما ننظر إلى هؤلاء الذين يمثلون تحدياً بالنسبة لنا على أنهم "معلمون" وليسوا أعباءً ثقيلة, تزداد قدرتنا على الصبر على الفور. لن تكون هناك حاجة إلى أن نعض على نواجذنا ونحن نتعامل معهم، بل سنتحملهم ببساطة؛ فنحن نتعلم منهم شيئاً قيماً. إننا نتعلم كيف نحب وكيف نفتح قلوبنا ونتخطى قيودنا وحدودنا الماضية. هذا المنظور يجعل الخوض في هذه الحياة أكثر سهولة. وبدلاً من أن نقاوم ما يحدث لنا، سوف نستخدمه كوسيلة لكي نصبح أكثر حكمة وعطفاً لا لنصبح أكثر مرارة أو وضاعة.

هناك قصة تعليمية من التبت تقول: أحد الرهبان كان يتأمل بمفرده في كهف في أحد الجبال العالية. وذات يوم، رآه أحد الرعاة وقرر أن يوقع به

فسأله: "ما الذي تفعله هنا بمفردك؟". فأجابه الراهب: "أتأمل في الصبر". صاح الراعي بأعلى صوته قائلاً بينما كان يستدير لينصرف: "حسناً، فلتذهب إلى الجحيم". فما كان من الراهب إلا أن رد على صراخه بصراخ مماثل قائلاً: "بل اذهب أنت إلى الجحيم!". فضحك الراعي واستمر يضحك طوال طريقه وهو ينزل من الجبل.

كما توضح هذه القصة، فالتحلي بالصبر لا معنى له إلا إذا كنا قادرين على استخدامه عندما نحتاج إليه. وكان الراعي في هذه القصة معلماً عظيماً؛ لأنه قد أوضح للراهب أن فهمه للمسألة كان فهماً نظرياً فقط. ولو استطاع الراهب أن يرى هذا الراعي من هذا المنظور، لاستطاع أخيراً أن يكون على الطريق الصحيح بحق.

عندما نفتح قلوبنا للناس وللأشياء التي تمثل تحدياً بالنسبة لنا، نصبح في حالة من الهدوء الروحي والعاطفي، كما نصبح أقل عرضة للتأثر بكل ما تلقيه إلينا الحياة من صعاب ومشكلات. وفي هذه الحالة يصبح الأشخاص ذوو الطباع الصعبة والأحداث العصيبة فرصاً مثيرة للاهتمام يمكن استغلالها لمزيد من النضج والنمو، بدلاً من أن يصبحوا عقبات خطيرة يتعين علينا احتمالها. من خلال هذه الرؤية، نستطيع أن نستمتع أكثر بالحياة، أياً كان ما يحدث لنا.

هناك وقت للانتظار ووقت للإسراع والتعجل

إذا كان هناك سمة محددة تميز الكبار عن الصغار، فهي القدرة على الصبر.

لانس أرمسترونج

يعد "لانس أرمسترونج" بلا جدال واحداً من أعظم محترفي سباقات الدراجات في العالم. وهو من الناحية الفسيولوجية يعتبر شخصاً مناسباً تماماً لهذه الرياضة؛ فقد وجد أن قلبه أكبر في الحجم من القلب العادي مما يسمح له بضخ المزيد من الأكسجين بشكل أسرع من منافسيه. وهو يمتلك العزم والتصميم والقدرة على الصمود في مواجهة المشكلات الجسدية البالغة. ولكنه، كما ذكر في كتابه It's Not About the Bike، لم يستطع الفوز في أهم سباق للدراجات في العالم – سباق "تور دي فرانس" الذي يعقد في فرنسا كل عام ويستمر لمدة ثلاثة أسابيع– إلا بعد أن تعلم الانتظار.

"كنت مشهوراً كبطل لسباقات اليوم الواحد. كنت بمجرد أن أرى خط البداية تنتابني حالة من القوة والنشاط المفرط تمكنني من الإطاحة بمنافسيّ واحداً تلو الآخر. ولكن اتباع نفس هذا الأسلوب في سباق "تور دي فرانس" معناه

السقوط من فرط التعب والإعياء في اليوم الثاني لهذا السباق الذي كان يتطلب رؤية وتخطيطاً أبعد مدى. كان الفوز في هذا السباق يتطلب أن يحشد اللاعب كل قدراته وإمكاناته لاستغلالها في الوقت المناسب، وألا ينفق من القوة والجهد إلا ما يتطلبه الأمر، بدون إهدار لأي قدر من الطاقة في غير محلها".

كان "لانس" قد اشترك في الكثير من السباقات في أوروبا لما يقرب من خمس سنوات قبل أن يبدأ في تعلم كيف يستطيع الانتظار. كان مدربه ينصحه مراراً وتكراراً بأن يكبح جماح نفسه. يقول "لانس": "كنت أقود دراجتي بذكاء لفترة قصيرة في بداية السباق ولكنني كنت أعود بسرعة إلى طريقتي القديمة. لم أستطع أن أقنع نفسي بأنه لكي أفوز في السباق يتعين عليّ أن أقود ببطء في البداية. استغرق الأمر بعض الوقت حتى أصالح نفسي مع حقيقة أن الصبر شيء والضعف شيء آخر".

وبعد ذلك أصيب بسرطان الخصية وأوشك على الموت. وبينما كان يصارع هذا المرض بنفس الجرأة والعناد اللذين كان يقود بهما دراجته، أنضجته التجربة، وتعلم قيمة الانتظار والصبر. وبعدها استطاع الفوز في سباق "تور دي فرانس" أربع مرات حتى الآن.

ومثل "لانس أرمسترونج"، كان ما يخيفني ويقلقني باستمرار هو متى يصبح الصبر شكلاً من أشكال السلبية ومتى يصبح عملاً إيجابياً؟ متى يكون الانتظار أفضل شيء أفعله ومتى يصبح هروباً من المسئولية وتجنباً للمواجهة؟ متى يكون الصبر تصرفاً مناسباً ومتى يكون فرصة أمنحها للآخرين للنيل مني؟

إن الأشخاص الذين يعجبني صبرهم يبدو أنهم يفهمون فكرة التوقيت جيداً؛ فهم يعرفون أن هناك وقتاً للانتظار ووقتاً للفعل، كما أن لديهم الثقة في أنفسهم بالشكل الذي يمكنهم من تحديد هذا وذاك. إننا جميعاً لدينا ميل طبيعي تجاه إما الإسراع وإما الانتظار، ونحن ننجذب إلى هذا الميل إلا إذا كنا على قدر من الانتباه. كان "لانس" يميل بصورة طبيعية إلى قيادة دراجته بسرعة وقوة في بداية السباقات ليفتقر بعد ذلك إلى الطاقة اللازمة للاستمرار حتى النهاية. شخص آخر ربما ينتظر أكثر من اللازم ومن ثم يضيع على نفسه فرصة التقدم على الآخرين.

وليس هناك ما يمكن أن نعتمد عليه لتحديد القدر المناسب من الوقت الذي يجب أن نقضيه في انتظار شيء ما أو شخص ما. ولكن عندما نتذكر أن هناك وقتاً للانتظار ووقتاً للإسراع والتعجل، فإن هذا يوجد نقطة ارتكاز يستطيع عندها إدراكنا -سواء ما يعتمد منه على الحدس أو على العقل- أن يصل إلى أعلى مستوياته.

إن الصبر إلى حد كبير هو عملية اكتساب للثقة في إحساسنا بالوقت. كتب "باري بويس" في مقالة له: "هناك علاقة لا تنفصم بين الصبر والقدرة على اختيار الوقت المناسب لعمل الأشياء. إن الصبر الذي نعتبره تجربة مؤلمة يمنحنا جائزة مخفية؛ فنحن عندما نتوقف عن مراقبة القدر الموضوعة على النار، سوف نكتشف في النهاية أن ماءها قد غلى في الوقت المناسب تماماً".

عندما يفيض الكيل

الناس مختلفون بشكل كبير، وما يتحمله البعض
لا يستطيع البعض الآخر تحمله، غير أنه ليست هناك
طريقة لمعرفة قدر ما يمكن لأحد أن يتحمله.

آن بيتري

في خلال العامين الماضيين، مررت بتجربة مؤلمة للغاية تتعلق بالصبر. كنت قد قررت بيع دار النشر التي أمتلكها. جاءني أحد المشترين وكان يبدو عليه الاهتمام الشديد بالأمر. كان موقفي المالي سيصبح مطمئناً لبقية حياتي لو تم البيع، أما إذا لم يتم فربما كنت سأضطر إلى إعلان إفلاسي.

كان يمضي في الأمر في خطوات بطيئة، ولكنه كان يتقدم على كل حال. وكنت من حين لآخر أحادثه على الهاتف، وأرى إن كان بمقدوري أن أسرع في إتمام البيع، وكان هو يؤكد لي من جانبه أنه يتحرك بأقصى سرعة ممكنة. لم يكن أمامي مشترٍ آخر في هذا الوقت؛ فقد اختفى كل المشترين الآخرين عندما وافقنا على العرض غير المتوقع الذي قدمه لنا هذا الشخص. ولذلك كان كل ما

أستطيع فعله، لتسعة أشهر مؤلمة، هو أن أنتظر حتى ينتهي من عملية الفحص التي يجريها ويتخذ قراره.

كنت كثيراً ما أستيقظ في منتصف الليل لأفكر كيف أن قراره هذا سوف يجعلني إما أشهر إفلاسي وإما أتخلص نهائياً من القلق فيما يتعلق بالنواحي المالية. ولما كنت في حالة من الشك بين الكارثة المحتملة والمكسب الكبير المتوقع، فقد بدا لي أن أفضل خيار هو أن أنتظر.

إحدى مشكلاتي فيما يتعلق بالصبر هي خوفي من أن قدرتي على الانتظار ليست ثابتة عند مستوى معين. هناك بعض الأشياء التي يمكنني انتظارها لسنوات في حين أن هناك أشياء أخرى لا يمكنني انتظارها ولو لثوان. إنني لست واثقة حتى من معرفتي بالمعايير التي أستخدمها لتقرير إن كان الصبر مناسباً أو لا في هذا الموقف أو ذاك. ولكن ما أعرفه جيداً هو أن هناك الكثير من المواقف التي يتعين على المرء أن يقول فيها: "كفى، لن أنتظر أو أصبر أكثر من ذلك". على سبيل المثال: "لن أنتظر بعد الآن أن تتوقف عن الشراب. إنني أفضل أن أتركك من أن أراك وأنت تقتل نفسك هكذا"، أو "لن أصبر دقيقة واحدة بعد الآن على ما أتعرض له على يد هذا الشخص من إيذاء جسدي ولفظي"، أو "إننا نجتمع منذ شهور حتى الآن بدون أن نحرز أي تقدم. أعتقد أن الوقت قد حان لكي نتخلى عن فكرة هذا المشروع".

ومع ذلك، وكما تخبرنا "آن بيتري" في الاقتباس السابق، فليس بوسعي أن أخبرك عند أي نقطة يجب أن تتخلى عن صبرك لأنني لست أنت. إنني حتى لا يمكنني بالضرورة أن أعرف هذه المسألة عن نفسي لأنها تختلف من موقف

لآخر. إن ما أعرفه يقيناً هو أنه من المهم للغاية أن تعرف متى يجب عليك – اعتماداً على الموقف– أن تتوقف عن الصبر، ولكن أنت وحدك من يمكنه أن يحدد ذلك التوقيت.

وفي بعض الأحيان أحدد في ذهني مقدماً موعداً نهائياً أتوقف عنده لإعادة النظر، فأقول لنفسي مثلاً: "سوف أفعل هذا الشيء لمدة ستة أشهر وبعدها أعيد تقييم الموقف". لي زميلة في العمل تطبق هذه القاعدة: إذا لم يحدث أي تقدم ملحوظ في ثلاثة اجتماعات، تنسحب من المسألة برمتها. وفي أحيان أخرى أحتكم إلى مشاعر الاستياء؛ فإذا وجدت أنني قد بدأت أشعر بهذه المشاعر حيال شيء ما، أجد أن الوقت ربما يكون قد حان لكي أقول: "كفى، لن أتحمل المزيد".

ولكن لأن هناك الكثير من المواقف التي تتطلب منا الصبر إلى حد أبعد مما يمكننا تخيله، فإن فكرة وجوب التخلي عن الصبر عند نقطة معينة تتطلب البراعة والحذر. فمن الجائز أن يكون من الحكمة الانتظار يوم أو أسبوع واحد آخر فقط أو أن نجرب شيئاً واحداً آخر فقط. إن كتباً كثيرة (ومن بينها هذا الكتاب) مليئة بالقصص عن أشخاص استطاعوا الصبر والصمود إلى أبعد ما يستطيع أي عقل أن يتصوره ولكنهم في النهاية استطاعوا تحقيق النجاح.

ولهذا فأنت وحدك القادر على أن تقرر متى يتوجب عليك التخلي عن صبرك إزاء أمر من الأمور. إنك بحاجة إلى أن تعرف ما هي أقصى حدودك فيما يتعلق بالقدرة على الصبر والاحتمال.

وقد قرأت مؤخراً دعابة استطاعت أن تعبر عن هذه الفكرة بوضوح بطريقة مرحة. رفعت إحدى السيدات دعوى طلاق من زوجها بعد زواج دام خمسة وستين عاماً. التفت القاضي إليها وقال: "هل تريدين إخباري أنك قد اكتشفت بعد خمسة وستين عاماً فشل هذه الزيجة؟"، فأجابت الزوجة: "سيدي القاضي، لقد طفح الكيل".

ولكن كيف انتهت قصة انتظاري المأساوية التي تحدثت عنها في بداية هذا الجزء؟ لم يوافق هذا الشخص على شراء دار النشر. وفي النهاية اشتراها شخص آخر وانتهى بي الأمر وأنا في حال لا هي إفلاس ولا ثراء. ولكنني تعلمت الكثير عن معنى الصبر، وأصبحت أشعر بأنني أكثر قدرة على أن أتخلى عن التحلي به إذا احتجت إلى ذلك.

كن هنا الآن

كل لحظة بداية.

كل لحظة نهاية.

مارك سالزمان

"إيكهارت تول" هو معلم روحاني تعرض في شبابه للإصابة بالقلق والاكتئاب الحاد لدرجة أنه كثيراً ما فكر في الانتحار. وبعد ذلك، وفي عيد ميلاده التاسع والعشرين، تعرض لتجربة ذاتية جعلته يرى الكثير وتركته وهو يشعر في داخله بمشاعر عميقة من الهدوء والسلام ظلت تلازمه حتى يومنا هذا منذ ثلاثة عشر عاماً. كانت التجربة التي مر بها كما يقول تدور حول "قوة الحاضر".

كتب يقول في كتابه الأكثر مبيعاً The Power Of Now: "عليك أن تدرك بعمق أن اللحظة الحالية هي كل ما تمتلكه". أياً كان ما نشعر به من ألم أو صراع فهو "دائماً شكل من أشكال الرفض والمقاومة للأمر الواقع. إنك لا ترغب ما تملك، وترغب ما لا تملك". عندما تحيا في اللحظة الحالية، لن تصبح هناك مشكلات، "فقط مواقف يتعين عليك أن تتعامل معها الآن أو أن تتركها وحالها وتتقبلها كجزء من "كينونة" اللحظة الحالية إلى أن تتغير أو يصبح التعامل معها ممكناً".

تشتمل كلمات "تول" على إيحاءات عميقة كثيرة يمكن أن يستفيد منها الباحثون عن الصبر. فكر في حادثة قريبة فقدت فيها قدرتك على الصبر. هل كان السبب في ذلك هو أن أحد الأشياء التي تضايقك قد حدث مرة ثانية؟ هل غادرت شريكة حياتك الحجرة فجأة مرة ثانية دون أن تنتظرك لتكمل كلامك؟ هل نسيت للمرة الثانية أن تدفع الفواتير؟ هل تركتك وحدك مرة ثانية لتتولى تنظيف البيت والتخلص من حالة الفوضى التي يبدو عليها؟

هل كان السبب أنك بطريقة أو بأخرى تخشى من شيء ما في المستقبل؛ من أنك مثلاً لن تستطيع إتمام هذا المشروع في الموعد المقرر أو من أن أحلامك لن تتحقق أبداً؟ إن فقدان الصبر يمثل في كل الأحوال حالة من الخروج أو الانفصال عن الحاضر والقلق من الماضي أو الخوف من المستقبل.

وهذا هو السبب في أن أحد أفضل المواقف التي تساعد على الصبر هو إدراك اللحظة الحالية. قل لنفسك إنني هنا الآن، في هذه اللحظة التي لم تأتِ من قبل أبداً ولن تأتي بعد ذلك أبداً. إن عدم الصبر دائماً يكون له علاقة بالماضي (لا أستطيع الصبر على هذا الأمر لأنه قد حدث قبل ذلك مرات كثيرة)، أو بالمستقبل (متى سيحدث ما أريد حدوثه؟). أما عندما تكون في اللحظة الحالية فأنت لا علاقة لك إلا بالآن، حيث الواقع الذي لا يمكن الشك في وجوده.

عندما نحيا بحق في اللحظة الحالية، لا نشعر بالقلق؛ فلا شيء هناك ننجذب إليه أو بعيداً عنه. إننا هنا فقط: ننتظر في طابور طويل من السيارات في يوم ممطر ونستمع إلى أزيز طائرة فوقنا أو نجلس أمام الكمبيوتر ونقرأ رسائل البريد الإلكتروني أو نطهو طعام العشاء.

الصبر هو أن نكون على استعداد للعيش في الحاضر كما هـو تمامـاً. وحتـى إذا كنا نريد أو نتمنى أن يتغير الحاضر في يوم مـا، فالصـبر يتـيح لنـا أن نحيـا الآن في سعادة ورضا بقدر الإمكان.

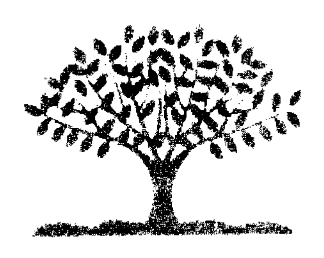
إن التركيز على اللحظة الحالية والصبر على الحاضر يبدوان مسـألة سـهلة عندما تسير الحياة على ما يرام، ولكنهما أيضـاً يعتـبران السـر لمواجهـة المحـن وأوقات الشدة. وقد أدرك "ديتريتش بونهوفر" هذه الحقيقـة. في كتابـه Letters and Papers from Prison الذي قام بتأليفه وهو في السجن على يـد النـازيين كتب يقـول: "إن مـا يميـز الشـخص الناضـج عـن الشـاب الغريـر هـو أن الأول يستطيع أن يرى نقطة اتزانه في أي موضع يجد نفسه فيه في اللحظة الحالية".

وكل منا له طريقته الخاصـة للوصـول إلى هـذه المرحلـة. في روايـة "ألـدوس هيكسلي" التي تحمل عنـوان Island، يعلمـون الببغـاوات أن تقـول باسـتمرار: "انتباه. هنا والآن. انتباه. هنا والآن"، لمساعدة سكان الجزيرة على تذكر التركيز على اللحظة الحالية.

وإذا كنت لا تمتلك مثل هذه الببغاوات، يمكنك أن تجرب أسلوباً بسـيطاً. قل لنفسك وأنت تتنفس: عندما آخذ شـهيقاً، أدرك أنـني أفعـل ذلـك. وعنـدما أطلق زفيراً، أدرك أنني أفعل ذلك أيضاً. سوف تندهش من مقدار ما ستشـعر بـه من هدوء وقدرة على الصبر في ثوانٍ معدودة. من هذا الموضع الهادئ، نكون أكثـر استعداداً لنرحب بالحياة وهي تتكشف لنا، لحظة بلحظة.

٤ .

ممارسات الصبر



اقصر واضمن طريقة للعيش بشرف في هذا العالم هي ان تكون حقيقتنا مطابقة لما نريد أن يرانا الناس عليه. إن كل الفضائل الإنسانية تنمي وتعزز نفسها عندما نمارسها ونطبقها.

سقراط

مهمة الباحثين عن الصبر هي بصورة أساسية أن يقوموا بزيادة إدراكهم لذاتهم. توضح الأبحاث الجديدة التي تجرى عن المخ أن الوقت الذي يمر بين المثير والاستجابة له يبلغ نصف ثانية. والإدراك يزيد هذا الوقت بمقدار نصف ثانية أخرى. بعبارة أخرى، الإدراك يضاعف الوقت بين المثير ورد الفعل. هذه النصف ثانية الإضافية هي الوقت الذي يعتبر الصبر فيه خياراً قابلاً للتطبيق. بدون هذه الوقفة القصيرة بين المثير ورد الفعل، نعمل تحت تأثير الجانب الانفعالي من المخ الذي يهتم فقط بأن نحصل على ما نريده على الفور، سواء كان هذا أكثر الأشياء فائدة بالنسبة لنا أو لا.

ومن أجل ذلك، فإن كل التطبيقات والممارسات المقترحة هنا تساعدك على زيادة إدراكك، وبالتالي، على زيادة الخيارات المتاحة أمامك في المواقف المختلفة. في البداية، تتم هذه العملية بشكل شعوري حيث نلاحظ الدافع الذي بداخلنا للاستجابة بطريقتنا المتعجلة المعتادة ثم نختار الصبر بدلاً من ذلك. وكلما مارسنا هذه العملية بشكل أكبر، أصبحت قدرتنا على الصبر أكثر تلقائية، إلى أن يصبح في مقدورنا أن نختار الصبر بدون حتى أن ندرك أننا قد اخترناه.

أخبر نفسك عن حقيقة موقفك الحالي

عندما لا نقاوم... عندما لا نكره أنفسنا
بسبب ما نمر به... تتفتح قلوبنا.

شارون سالزبرج

قبل بضع سنوات، قرأت كتاب The Path of Least Resistance لمؤلفه "روبرت فرتز". يتحدث هذا الكتاب عن عملية التغيير الواعي: كيف يتغير الناس وتتغير المؤسسات بصورة متعمدة. وفكرته، التي تعتمد على قوانين الفيزياء، بسيطة للغاية. نحن نبدأ عملية التغيير بأن نخبر أنفسنا عن حقيقة ما نريده وأين نحن الآن بالنسبة له، بدون أن نصدر أحكاماً أو انتقادات. ولذلك، فلكي نبدأ في التحلي بمزيد من الصبر، يتعين علينا في البداية أن نسأل أنفسنا ما هو مدى ما نتحلى به من صبر في الوقت الحالي بالفعل.

ويرى "فرتز" أنه ليس من المفيد الاكتفاء بمجرد التعبير عن الرغبة في "المزيد" من الصبر؛ ويتساءل: ما الذي يمكن اعتباره "مزيداً" من الصبر؟ وكيف يمكنك أن تقيس مقدار هذا "المزيد"؟ إنك لكي تعرف قدر ما تتحلى به من صبر في الوقت الحالي وقدر ما تريد الوصول إليه منه تحتاج إلى طريقة للقياس. ولأن

الصبر ليس شيئاً إما تمتلكه وإما تفتقر إليه، ولكنه على الأصح صفة يبدي المرء قدراً كبيراً أو صغيراً منها في أوقات مختلفة، يمكننا أن نقيس مقدار ما لدينا من هذه الصفة على مقياس مدرج من -٥ إلى +٥؛ بحيث تعني -٥ الأوقات التي تكون فيها قدرتك على الصبر أقل ما يمكن، و +٥ تعني الأوقات التي تكون فيها قدرتك على الصبر أكبر ما يمكن.

تأمل حياتك. أي السلوكيات والمشاعر يمكن أن تعطي نفسك في مواجهتها القيمة -٥؟ وما السلوكيات والمشاعر التي يمكن أن تعطي نفسك في مواجهتها القيمة +٥؟ بالنسبة لي القيمة -٥ تكون عندما يتعرض أحد ما للإهانة من شخص آخر، فعندها تثور ثائرتي وأفقد السيطرة على أعصابي. أما القيمة +٥ فتكون عندما يكون أمامي عشرون دقيقة فقط لأقوم بتوصيل ابنتي "آنا" إلى المدرسة وألحق بأحد الاجتماعات في العمل فيما تقوم هي بالتواني وإضاعة الوقت، ولكنني مع ذلك أكون في حالة من الهدوء الكامل وأمنح نفسي الوقت الكافي للإصغاء إليها.

والآن بالنسبة لهاتين القيمتين، ما القيمة المتوسطة التي تريد أن تأخذها قدرتك على الصبر وما القيمة الفعلية التي تأخذها قدرتك على الصبر الآن في معظم الأوقات؟ بالنسبة لي، أود أن تصل قدرتي على الصبر إلى القيمة ٤,٥، والمرجح الآن أن قدرتي على الصبر تأخذ القيمة ٢.

عندما نخبر أنفسنا بالحقيقة عن وضعنا الحالي وعن الوضع الذي نود الوصول إليه، ندرك أن هناك فجوة بين الاثنين. وتعتبر هذه الفجوة، كما يقول "فرتز"، شيئاً جيداً. وهو يطلق عليها اسم "التوتر المبدع"؛ لأنها تسمح بمولد

شيء جديد من خلال توفير الطاقة اللازمة للانتقال من واقعك الحالي إلى النتيجة التي ترجوها. إنك حتى، كما يقول "فرتز"، لا تحتاج إلى أن تقلق بشأن الكيفية التي سوف يتم بها هذا الانتقال. أطلع نفسك على حقيقة واقعك الحالي (بدون توبيخ لنفسك)، وضع هدفك أمامك بصفة مستمرة، ولاحظ ما سوف يحدث.

جرب هذه الطريقة ولاحظ النتيجة. قم بتحديد القيمتين اللتين تحدثنا عنهما منذ قليل وقم بتدوينهما. قم بتجريب ما تشعر أنك منجذب إليه من التطبيقات والممارسات التي يشتمل عليها هذا الجزء. ثم قم بمراجعة موقفك بعد شهر (فنجاح هذه الطريقة يتطلب وقتاً). ما القيمتان اللتان تمنحهما لنفسك الآن على المقياس السابق؟

تناغم مع نفسك في صباح كل يوم

يتطلب الأمر الوقت والممارسة حتى ندرك أن الطريقة التي نبدأ بها يومنا هي التي تحدد إيقاع كل شيء سوف يحدث فيه بعد ذلك.

تريسي دي ساريوجارت وبيجي رو وارد

لي صديقة تعمل مدرسة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. وفي يوم من الأيام أطلعتني على واحد من أروع أسرارها الخاصة بالتربية: "عليكِ بقضاء عشرين دقيقة مع طفلتك في صباح كل يوم على ألا يكون هناك شيء محدد تقومان به في هذه الفترة وسوف تجدين أن بقية اليوم سوف تمر بشكل أكثر سلاسة بكثير. سوف تواجهين صعوبة أقل في إعدادها للذهاب للمدرسة، وسوف تتشبث بك بشكل أقل عندما تقومين بتوصيلها إلى هناك، كما ستقل صراعاتك معها في نهاية اليوم". عملت بنصيحتها وكانت فعالة بشكل رائع. وعندما عدت إلى صديقتي بهذه النتيجة، قالت لي إنني سوف أندهش عندما أعرف ذلك العدد الكبير من الآباء الذين يخبرونها أنهم لا يستطيعون توفير تلك الدقائق العشرين لقضائها مع

أطفالهم في الصباح وبالتالي فالحال ينتهي بهم وهم في كفاح معهم طوال اليوم وطوال المساء، وفي خلال ذلك، ينفقون وقتاً أطول بكثير من العشرين دقيقة.

بالنسبة لي، توضح هذا القصة كيف أننا من الممكن بمنتهى السهولة أن نكون حريصين على عدم إضاعة ولو دقائق قليلة في حين أننا نهدر بالفعل ساعات طويلة بدون أن ندري. كما أنها توضح كذلك كيف أن الطريقة التي نبدأ بها يومنا في الصباح تؤثر على ما يحدث في بقية اليوم. الكثير من الناس، وخاصة النساء، يبلغونني بأنهم عندما يبدءون يومهم في الصباح بالاختلاء بأنفسهم ولو عشر دقائق فقط، فإنهم يتمكنون من التعامل مع أحداث يومهم بمرونة أكثر، كما أنهم يجدون أطفالهم وزملاءهم في العمل والزوجات/الأزواج أقل إزعاجاً.

والسبب في ذلك هو أن جانباً من افتقارنا إلى الصبر ينشأ من حقيقة أن انتباهنا مركز على الكثير من الأشياء في وقت واحد لدرجة أننا لا نمتلك الوقت الكافي لكي نلتفت إلى أنفسنا. لا عجب إذن في أننا نفقد أعصابنا بسهولة مع الجميع. إننا نخدع أنفسنا.

خذ من وقتك دقائق قليلة الآن حتى تحدد متى وأين يمكنك أن تجد الوقت المناسب لكي تخلو إلى نفسك في بداية كل يوم. إنني أستيقظ من نومي قبل زوجي وابنتي بوقت قليل، وأستمتع بالاسترخاء في الفراش في هذا الوقت الهادئ الذي لا يطلب فيه مني القيام بشيء. يمكنك أنت أن تفعل ذلك أو تأخذ عشر دقائق في سيارتك أثناء وقوفك في ساحة الانتظار قبل أن تتجه إلى العمل، أو عند المدرسة عندما تقوم بتوصيل أطفالك إليها.

هذه الدقائق القليلة هي فرصتك لكي تعد نفسك لليوم الذي ينتظرك. كيف تشعر؟ ما الذي يدور في ذهنك؟ ما الذي تتوق إليه روحك؟ في أي الجوانب قد تحتاج إلى تلقي المساعدة من أحد؟ أي المشاعر الجيدة ترغب في أن يشتمل يومك عليها؟ الإحساس برحابة الصدر؟ أم بالراحة والطمأنينة؟ أم بتفتح القلب؟

وفي المساء، قم في مدة دقيقة بمراجعة يومك في ذهنك لترى هل ما قمت به في بداية اليوم من اختلاء بنفسك كان فعالاً أم لا. هل كنت خلال اليوم أكثر مرونة؟ هل خضت يومك بشكل عام بطريقة إيجابية؟ ما الذي نجح وما الذي لم يحقق النجاح؟ إن التعلم من شيء ما يكون بأن نتوقف بعد انتهائه لنتأمله، ولذلك، امنح نفسك تلك الدقيقة الواحدة في المساء حتى تعرف هل ما قمت به في الصباح كان مفيداً أم لا.

جرب هذه الطريقة لمدة أسبوع وبعدها قرر إن كنت تود الاستمرار في القيام بها بشكل منتظم أم لا. إن مستودع صبرنا يعاد ملؤه من جديد عن طريق انتباهنا لأنفسنا.

متى تكون صبوراً؟ لنرَ هذه المواقف

حتى تتعلم الصبر، يجب أن يكون لديك في البداية قدر كبير منه.

ستانسلو آي ليك

كانت "آنا" الطفلة الصينية في عامها الأول تقريباً عندما قمنا بتبنيها وكانت مهمَلة بشكل خطير. كانت تزن أربعة عشر رطلاً فقط ولا تستطيع حتى النوم على ظهرها؛ فقد كانت مصابة بحروق من الدرجة الثانية في منطقة الأرداف بسبب ملامستها لبولها لفترات طويلة. بمجرد أن وقعت عيناي على هذه الطفلة الجميلة التي أهملت وتركت لتصل إلى هذه الحالة من الضعف والذبول لثلاثة عشر شهراً، تحركت بداخلي كل مشاعر الأمومة، فاتخذت قراراً: هذه الطفلة الجميلة تحتاج إلى الحب والرعاية والاهتمام حتى تنمو وتزدهر.

منذ تلك اللحظة، وجدت بداخلي كل ما كنت أحتاجه من الصبر. رفضت أن ألقي نظرة على الرسوم البيانية الخاصة بالنمو في عيادة طبيب الأطفال والتي توضح الحالة التي يجب أن تكون عليها بالنسبة لمرحلتها العمرية. رفضت أن أقارن طولها ووزنها بالأطفال ممن في نفس سنها. وعندما بدأت تتلعثم في الكلام وهي في الثالثة، رفضت أن ألتفت إلى هذه المشكلة وتركتها لتتغلب هي عليها بنفسها بمرور الوقت.

احتضنتها أنا وزوجي وقمنا على رعايتها والاهتمام بها وظللنا ننام معها إلى أن أصبحت في الرابعة. وبخلاف الوقت الذي كانت تقضيه في روضة الأطفال، كنا نقضي معها كل لحظة حتى تنام. واليوم أصبح عمرها خمسة أعوام ونصفاً وغدت طفلة جميلة ذكية تتكلم بوضوح وكذلك بطلة رياضية، وهي على وشك الانتقال إلى روضة الأطفال المتقدمة في مدرستها.

تعد "آنا" دليلاً على أن الحب يستطيع أن يتغلب على كل شيء، ولكنها أيضاً تعد إشارة واضحة إلى مكمن صبري. إنني أتحلى بقدر كبير من الصبر مع الناس. ربما أشعر بالإحباط أو الضيق أو حتى بالغضب في بعض الأحيان، ولكن صبري هو الذي ينتصر في النهاية. إنني ببساطة أرفض أن أفقد الأمل في أي إنسان أتعامل معه.

أنت أيضاً لديك قدر هائل من الصبر في جانب ما، وكلما حاولت أكثر أن تدرك ما الذي يشجعك ويحثك على الصبر في هذا الجانب المحدد، أصبحت قادراً بشكل أكبر على الصبر في أي موقف أو جانب آخر. وفيما يلي طريقة بسيطة للبدء: خذ من وقتك دقائق قليلة حتى تقوم فيها بإعداد قائمة بالجوانب أو المواقف التي تكون فيها صبوراً بشكل طبيعي. هل تكون صبوراً مع الناس بشكل عام؟ هل تكون صبوراً مع الكبار والأطفال أو مع إحدى هاتين الفئتين أكثر من الأخرى؟ هل تكون صبوراً مع الحيوانات؟ أو مثل ابنتي في معالجة الأشياء باليد؟ هل تصبر وتثابر حتى تحقق هدفك أياً كان؟ أين وكيف يكشف صبرك عن نفسه؟

والآن، انظر إلى القائمة التي أعددتها وقم بدراسة نمط نجاحك. فكر ما الذي يجعل التحلي بالصبر أمراً ممكناً وسهلاً بالنسبة لك في هذه الأوقات أو في

مواجهة تلك الجوانب. من المؤكد أنك تفعل شيئاً ما في تلك الأوقات من شأنه أن يحفزك ويحثك على الصبر فيها، ولكنك ربما لا تكون مدركاً لهذا الأمر بصورة واعية. قد يكون إحساساً يتملكك وقتها، أو صورة تراها في خيالك، أو عبارة تقولها لنفسك. إنك تفعل شيئاً يجعلك تتماسك ولا تفقد الأمل.

عندما قام "بوب"، وهو أحد عملائي، بأداء هذا التدريب، اكتشف أنه قادر على الصبر بشكل كبير في مواجهة كل أشكال القصور في نظم العمل؛ وهذا لأنه في مواجهة مثل هذه المواقف يتخيل صورة لأحد نجاحاته في الماضي، والقيام بذلك يعطيه الثقة في الموقف الحالي. وبالنسبة لي، في كل مرة أتحلى فيها بالصبر، فإن ذلك يكون راجعاً إلى أنني أشعر برغبة عميقة في مساعدة شخص آخر على النمو والنضج. فعندما ينتابني ذلك الشعور، فإن صبري يصبح لا حد له.

بمجرد أن تكتشف نمط نجاحك، يمكنك أن تستخدمه في المواقف التي تختبر قدرتك على الصبر. على سبيل المثال، يمكنني الآن أن أتحلى بالصبر بشكل أفضل في مواجهة المواقف التي أضطر فيها للانتظار وذلك من خلال النظر إلى هذه التجربة على أنها فرصة تساعدني على النضج. وفي حالة "بوب"، بدأ عند تعامله مع أطفاله، حيث كان يفقد صبره في هذا الجانب، يستحضر في ذهنه صورة لنتيجة سعيدة بمجرد أن يجد نفسه على وشك الغضب. وكنتيجة لذلك، لم يعد يفقد صبره في البيت كثيراً.

أنت شخص صبور. ومن خلال معرفة المواقف المحددة التي تستطيع الصبر عليها، يمكنك أن تتعلم أن تصبر في غيرها من المواقف عندما تحتاج إلى ذلك.

يجب أن تعرف ما الذي يفقدك صبرك

يمكن التحلي بالصبر من خلال عملية التحليل العقلية. من المهم بصورة أساسية أن نبدأ تدريبنا على الصبر بهدوء، لا ونحن في حالة من الغضب.

الدلاي لاما

كان والدي شخصاً هادئاً لطيفاً، في معظم الأوقات. وكنت أنا طفلة طيبة ترغب في إرضائه. وكنت أنجح في ذلك، في معظم الأوقات. غير أنه كان من حين لآخر يفقد كل ما يتحلى به من صبر معي، فيصر على أسنانه ويصرخ في وجهي في غضب. ولكن أي جرم فظيعٍ كنت أرتكبه ويفقده صبره هكذا؟ كان هذا الجرم الفظيع هو أنني كنت أحياناً أغسل أسناني خارج الحمام!

تذكرت هذا الأمر منذ بضعة أيام عندما أخبرتني والدة إحدى صديقات ابنتي "آنا" أن فترة الصباح هي أسوأ الأوقات بالنسبة لها عندما يتعلق الأمر بقدرتها على الصبر مع أطفالها الثلاثة. صرحت لي هذه الأم قائلة: "لا أعرف أسباب ذلك. ربما تكون هذه الأسباب راجعة إلى الضغوط الناتجة عن ضرورة

تجهيز أطفالي للذهاب إلى المدرسة في الوقت المحدد، لا أعرف، ولكن ما أعرفه هو أنني أفقد أعصابي كل صباح تقريباً".

جعلني هذا الكلام أفكر في الأوقات التي أفقد فيها صبري بسهولة، وعلى الفور قفز إلى ذهني الانتظار في الطوابير. ولكن مناطق الخطر الأخرى بالنسبة لي تتمثل في الأعمال اليدوية. وخير وصف لحالتي هو أنني "غير بارعة في استعمال اليدين". إن القيام بأي عمل يدوي يعد أمراً مثيراً للتحدي بالنسبة لي بشكل كبير. عندما اضطررت إلى تعلم الخياطة في البيت عندما كنت في المرحلة الإعدادية، كانت أختي تغادر البيت بمجرد أن تراني وقد بدأت أعد ماكينة الخياطة.

حتى في هذه الأيام، فأنا أعتبر نفسي تجسيداً لعبارة "امرأة عاجزة" عندما يتعلق الأمر بأي شيء يتطلب عمله تنسيقاً أو توافقاً بين اليد والعين أو يتطلب مقدرة يدوية. عندما أطهو مثلاً، وهذا شيء أحب القيام به، أرفض أي وصفة طعام تتطلب مني أن أقوم بفرد العجين مثلاً أو بالحشو وإلا فمن المحتمل أن ينتهي بي الحال وأنا أطيح بصدر دجاجة مثلاً في الهواء.

فما الأشياء التي تجعلك تفقد القدرة على الصبر؟ تختلف هذه الأشياء من شخص لآخر. فوالدتي مثلاً كانت تفقد صبرها في مواجهة الفوضى وعدم النظام: أكوام اللعب المتروكة هنا وهناك؛ الملابس الملقاة على الأرض؛ ترك الفراش بدون ترتيب. أما زوجي فما يغضبه ويفقده صبره هو أن تقاطعه ابنتنا "آنا" وهو يحاول إخباري بشيء ما. وما يغضب صديقتي "ديبرا" هو اعتماد الآخرين الكبير على البريد الصوتي الذي يجعلها لا تستطيع الكلام مع من تريد محادثته

شخصياً عند الاحتياج إليه. والآن، خذ من وقتك بضع دقائق حتى تقوم بعمل قائمة بالأوقات والمواقف التي تكون فيها في أشد حالات فقدان الصبر.

عندما ندرك تماماً تلك الأشياء التي تفقدنا أعصابنا، فإننا بذلك نزيد من الخيارات المتاحة أمامنا فيما يتعلق بطريقة الاستجابة لهذه الأشياء. ولكن هذا يحدث فقط عندما لا نصدر أحكاماً على أنفسنا أو ننتقدها. فإذا ما حكمت على نفسك بأنك شخص سيئ لأنك تفقد صبرك مع الأشخاص الذين يتحدثون ببطء، أو لأنك تصرخ في وجه أطفالك، فلن تتغير. فالحقيقة هي أنه في بعض الأحيان تأتي محاولات تغيير سلوك معين بنتيجة عكسية بحيث تؤدي في النهاية إلى ترسيخ هذا السلوك بشكل أكبر: نفعل سلوكاً معيناً لا نرغبه، وبعدها نوبخ أنفسنا على فعله فتكون النتيجة هي أننا نفعله أكثر من ذي قبل. ولكن إذا استطعنا أن نلاحظ ما حولنا بشيء من الفضول –فنقول مثلاً: حسناً، إنني أغضب بالفعل كل صباح، أليس هذا أمراً مثيراً للانتباه؟ ترى ما الذي يمكنني فعله حيال هذه المسألة؟– لأمكننا التوصل إلى بدائل أفضل.

قم بإلقاء نظرة على قائمتك السابقة. هل هناك ما يمكنك أن تفعله حتى تتجنب هذه الأشياء التي تعتبر الأصعب بالنسبة لك؟ أو إذا لم يكن تجنبها ممكناً، فهل تستطيع أن تخفف الأمر على نفسك بتذكيرها بمدى صعوبة هذه الأشياء عليك؟ سمعت امرأة تقول ذات مرة: "إنني أبذل أقصى ما أستطيعه في هذا العمل الآن، ولو كان في مقدوري فعل المزيد، لفعلته". ما أجمل هذا الحديث مع النفس. لقد أخبرت نفسها بالحقيقة، واعترفت بأنها تريد أن تتحسن، وكل ذلك بدون أن تقسو على نفسها بشدة.

وفيما يتعلق بمشكلتي مع الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية، فقد تعلمت أن أقوم بدون خجل بتمرير مثل تلك الأعمال إلى زوجي، أو إلى ابنتي ذات الخمسة أعوام والبارعة في استعمال يديها. وعندما يتحتم عليّ القيام بعمل يدوي بنفسي، أذكر نفسي بمدى صعوبة هذا الأمر بالنسبة لي، وبالتالي، أكتسب قدراً أكبر من الصبر في هذا الموقف. غير أنني لم أقترب من أي ماكينة خياطة منذ خمسة وثلاثين عاماً.

اكتشف إشارات الإنذار المبكر الخاصة بك

المشكلات هي فرص تحثك على اغتنامها.

هنري آي كيسر

كنت أتحدث على الهاتف مع صديقتي "سينثيا". كانت تحدثني بشأن كيف أنها تكون هادئة صبوراً، ثم تفقد صبرها فجأة وبدون أي مقدمات. تقول في أسى: "في لحظة ما أكون هادئة وعلى ما يرام، وفي اللحظة التي تليها، أتحول إلى إنسانة ثائرة تصرخ وتصيح بأعلى صوتها، بدون سابق إنذار يدل على أنني على وشك الثورة والغضب".

إن فقدان الصبر غالباً ما يشبه رياحاً قوية تظهر فجأة في منتصف يوم صيفي هادئ سماؤه صافية. فبمجرد أن نفقد أعصابنا، لا يكون هناك الكثير الذي يمكننا فعله باستثناء أننا نحاول جعل الخسائر الناتجة عن ذلك أقل ما يمكن، كما نعامل أنفسنا والمحيطين بنا بكل رقة وعطف ممكنين بعد حدوث الموقف. (الاعتذار يعتبر حلاً جيداً في هذه الحالة).

غير أن الحقيقة هي أن هناك مؤشرات تدل على أننا على وشك الغضب والانفجار، وكل ما في الأمر هو أننا لا ندركها. وهذه المؤشرات يطلق عليها عالم النفس "جاري ماك" إشارات الإنذار المبكر، وهي تشبه أضواء التحذير الحمراء الموجودة على لوحة أجهزة القياس في السيارة. إننا لا نفقد أعصابنا فجأة وبدون سابق إنذار، على الرغم من أن المسألة ربما تبدو على هذا النحو. إننا في حقيقة الأمر نفعل شيئاً معيناً يجعلنا نتجه في هذا الاتجاه.

قد يكون شيئاً نقوله لأنفسنا: "لم أعد أحتمل هذا الأمر بعد الآن"، أو صورة مخيفة نرى فيها أنفسنا ونحن نتعرض للأذى، أو شعوراً بأننا نحبس أنفاسنا أو بأن دقات قلبنا تتسارع.

الخطوة الأولى هي أن تبدأ في ملاحظة الإشارة الخاصة بك التي تدل على أنك على وشك الغضب. بالنسبة لي، من المؤكد أنها تلك العبارة التي تتردد في ذهني عندما أتعرض لموقف مزعج: "لن أصبر على هذا الأمر بعد الآن". ربما يكون هذا الأمر مختلفاً تماماً بالنسبة لك، فترفق بنفسك وأنت تحاول اكتشاف هذا الأمر. إنك تحاول أن تدرك شيئاً يعمل تحت مستوى إدراكك العادي. وأفضل طريقة لاكتشاف هذا الأمر هي أن تقوم بعد أي حادثة تفقد فيها صبرك باسترجاع ما حدث بداخلك قبل أن تفقد السيطرة على نفسك.

بمجرد أن تكتشف إشارة الإنذار المبكر الخاصة بك، حاول القيام بالخطوة الثانية، وهي أن تفعل شيئاً مختلفاً عندما ترى هذه الإشارة في موقف ما. من الممكن أن تقف أو تشغل نفسك بأي شيء أو تردد أغنية في ذهنك. عندما تقاطع

البرنامج الذي ينقلك من حالة الصبر إلى حالة نفاد الصبر، فإنك تزيد من احتمال أن تبقى هادئاً.

عندما جربت "سينثيا" هذه الطريقة، لم تستطع في البداية أن تكتشف إشارة الإنذار المبكر الخاصة بها التي تدل على أنها على وشك الغضب. ولكن عن طريق الانتباه الشديد لعدة مرات بعد ذلك، أدركت أنها تقوم بتخيل مشاهد مخيفة في ذهنها قبل أن تغضب مباشرة. وبمجرد أن اكتشفت هذا الأمر، بدأت تردد في ذهنها أغنية معينة في كل مرة تجد فيها أن هذه المشاهد قد بدأت في التكون في خيالها. وقد نجحت هذه الطريقة.

اعمل على أن تكتشف إشارات الإنذار المبكر الخاصة بك ثم حاول القيام بشيء مختلف في المرة القادمة التي ترى فيها "الضوء الأحمر". بهذه الطريقة، لن تفاجأ بتلك الأوقات التي تفقد فيها صبرك.

خذ وقفة قصيرة

لا شيء أكثر فعالية من التنفس بعمق وبطء حتى يمكنك أن تتنازل عما لا يمكنك السيطرة عليه وتركز مرة ثانية على ما تراه صواباً أمامك.

أوبرا وينفري

يعمل "جاري ماك" مع الرياضيين المحترفين، وهو يساعدهم على الوصول بأدائهم إلى أعلى مستوى ممكن. وهو، مثل "أوبرا وينفري"، يؤكد في كتابه Mind Gym على أن التنفس بطريقة واعية يزيد من القدرة على التركيز ويهدئ العقل. وحتى يحقق هذا الأمر، يقوم في البداية بتعريض اللاعبين للتدريب الذي يطلق عليه "تمرين التنفس بطريقة واعية".

"في البداية، أخبر اللاعبين أن هذا التمرين هو عبارة عن مباراة رياضية، وأنني سوف أراقب كل واحد منهم وأقيم أداءه باهتمام. بعد ذلك، أبدأ في توجيه أوامر لفظية لهم: "لليمين انظر... لليسار انظر... لليمين انظر... لليسار انظر... لليمين انظر... لليمين انظر... لليمين انظر...". وأثناء قيامهم بهذا التمرين، يبدأ قلقهم وتوترهم في التزايد. وبدون حتى أن يدركوا، فإن الكثيرين

منهم يحبسون أنفاسهم". بعد ذلك، يبدأ في تعليمهم كيفية التنفس بشكل واعٍ تحت الضغوط.

لا أعرف عن حياتك شيئاً، ولكن ما أعرفه هو أن حياتي في معظمها تبدو مثل تمرين التنفس بطريقة واعية الذي يقوم به "ماك"، فأنا دائماً في حالة انتظار، ودائماً أحاول مجاراة الأمور. ولكن، هل يمكن لشيء في بساطة وسهولة التنفس لعدد قليل من المرات أن يزيد من قدرتي على الصبر ويزيد من هدوئي واطمئناني؟ الإجابة، كما قد اكتشفت، هي نعم. فالتنفس لعدد قليل من المرات، أو على الأصح، التنفس بطريقة واعية لعدد قليل من المرات لأننا بالفعل نتنفس طوال الوقت، يمنحنا لحظات قصيرة نستطيع خلالها أن نتذكر ما هو المهم بالفعل في الموقف الذي نواجهه، بدلاً من مجرد الاستجابة لما يحدث في سرعة واندفاع.

والتنفس بطريقة واعية يساعدنا كذلك على أن نكون على صلة دائمة بأجسادنا وعلى أن نلاحظ ما يحدث بداخلنا. إن الصبر ونفاد الصبر ليسا مجرد فكرتين في عقولنا، ولكنهما كذلك بمثابة أحاسيس نشعر بها في أجسامنا. وكل منا له أحاسيسه المختلفة فيما يتعلق بهذا الأمر. بالنسبة لي مثلاً، الصبر هو إحساس بالثقة الهادئة وشعور قوي راسخ بالسلامة والسعادة. في حين أن عدم الصبر بالنسبة لي هو إحساس بالارتباك والعصبية وعدم الاتزان.

وعندما نصبح على دراية بالأحاسيس الجسدية التي تصاحب شعورنا بنفاد الصبر، يمكننا أن نستخدم التنفس حتى نعود إلى الصبر بأن نبطئ قليلاً من سرعة الشهيق والزفير. فالقيام بهذا الأمر يعطي إشارة للجهاز العصبي حتى يبدأ

في الاستجابة في استرخاء. وفي خلال دقيقة واحدة، ترتخي الأكتاف والعضلات وينخفض ضغط الدم وتقل سرعة ضربات القلب. ومن خلال هذه الحالة الجسدية الأكثر هدوءاً، نصبح قادرين على الاستجابة بطريقة أكثر فعالية، وهذا لأننا قد أصبحنا على صلة بكل طاقاتنا وقدراتنا العاطفية والذهنية.

ويوجد الكثير من الطرق للتنفس الهادئ، من بينها طريقة يمكن القيام بها في أقل من دقيقة، اشتمل عليها تقرير عن تقليل الضغوط أصدرته كلية الطب في جامعة هارفارد. وهي طريقة فعالة على نحو خاص لأنها تدمج بين التنفس واللمس الذي وجد أن له هو الآخر تأثيراً مهدئاً وملطفاً.

ضع إحدى يديك على بطنك، تحت السرّة تماماً. خذ شهيقاً حتى تشعر ببطنك وهي تنتفخ وتتضخم. قم بحبس أنفاسك وأنت على هذه الحالة حتى تعد إلى الرقم ثلاثة. بعد ذلك، أطلق هواء الزفير حتى تشعر ببطنك وهي تنكمش وتعود إلى حالتها الطبيعية. قم بحبس أنفاسك وأنت على هذه الحالة حتى تعد إلى الرقم ثلاثة. كرر هذا التمرين حتى تشعر بأنك أكثر هدوءاً.

يمكنك أن تستخدم هذا الأسلوب في أي مكان وفي أي وقت: عندما تكون تحت ضغط موعد نهائي وفجأة يتعطل جهاز الكمبيوتر؛ عندما يثيرك أطفالك إلى أقصى درجة ممكنة؛ عندما تنتابك مشاعر القلق خوفاً من عدم الوصول إلى المكان الذي تريده في الوقت المحدد. يمكنك أن تشجع أفراد عائلتك وأصدقاءك على استخدام هذا الأسلوب عندما يكونون على وشك أن يفقدوا صبرهم.

ومهما شجعتك على أن تجرب هـذه الطريقـة ووصـفت لـك مزاياهـا، فلـن أستطيع أن أوفيها حقها. يكفي أن أقول عنها إنها ببساطة أفضل طريقة نمتلكها نحن البشر حتى نستعيد السيطرة على أنفسنا بسرعة. وكمـا يقـول "ثيـك هـات هانا": "يقتضي الأمر أن تتنفس مرة واحدة بطريقة واعية حتـى تسـتعيد صـلتك بذاتك وبكل ما حولك، وأن تتنفس ثلاث مرات بطريقة واعية حتى تحافظ علـى هذه الصلة". أياً كان مدى انشغالنا، فـنحن جميعـاً لـدينا الوقـت الكـافي للقيـام بذلك.

اهبط إلى قاعدة الشجرة

إذا صادف القارب عاصفة أو تعرض لهجوم القراصنة، فسيهلك كل من على متنه لو أصابهم الذعر. ولكن لو أن واحداً منهم فقط ظل هادئاً وثابتاً، لكان هذا كافياً، لأنه سيكون قد بين للجميع طريق النجاة.

ثيك هات هانا

"ثيك هات هانا" راهب بوذي من فيتنام. عندما كان في مطلع حياته، قتل في الحرب كل من كان يحبهم؛ كل أفراد أسرته، كل زملائه الرهبان، الأطفال في دار الأيتام الذي أسسه. ولكنه رغم ذلك يعتبر واحداً من أكثر الناس الذين يمكن أن تصادفهم هدوءاً وسعادة. وهذا، كما يقول، لأننا من الممكن أن نجد السلام والطمأنينة في كل لحظة، حتى عندما تبدو الحياة مثيرة للتحديات بأقصى شكل ممكن.

من أفضل الطرق التي يمكن بها التوصل إلى السلام والهدوء أن تركز لا على أفكارك وإنما على جسدك. يشبه "هانا" ذلك بالشجرة التي تتعرض لعاصفة عاتية. إذا كانت الرياح ثائرة، وكنت أنت في مكان في أعلى الشجرة، فسوف

تتقاذفك الرياح في عنف. أما إذا هبطت إلى جذع الشجرة الثابت القوي، فلن تشعر بأي حركة تقريباً.

ولكن كيف تصل إلى جذع الشجرة؟ الثبات هو إحدى طرق القيام بذلك. ومثل التنفس بطريقة واعية الذي تحدثنا عنه منذ قليل، يعتبر الثبات طريقة مادية تمكنك من التركيز على اللحظة الحالية تماماً، في ظل حالة من الانسجام والتناغم بين عقلك وجسدك. من هذه الحالة التي تتميز بالهدوء العميق، تصبح قادراً بشكل أفضل بكثير على أن تتكيف بصبر مع كل ما يحدث خارجك، حتى ولو صعد القراصنة على متن قاربك.

ويعتبر الثبات، الذي يعد الأساس في الرياضة المسماة بالأيكيدو، أحد أفيد الأساليب التي تعلمتها للتحلي بالصبر. وفيما يلي أكثر الأمثلة التي واجهتها صعوبة في هذا الأمر. منذ اليوم الأول الذي تبنينا فيه "آنا"، كانت تستيقظ من نومها وهي تبكي وتصرخ، وكان هذا يحدث كل ليلة مرة واحدة أو اثنتين أو خمس مرات في بعض الأحيان، واستمر ذلك لمدة أربع سنوات تقريباً. كانت تصرخ بشكل هستيري وتركل بيديها ورجليها، وكان هذا يستمر خمس عشرة دقيقة كل مرة. لم تكن "آنا" في حالة من اليقظة التامة في هذه الأثناء، وهي الظاهرة التي يطلق عليها الخبراء اسم "الفزع الليلي".

في حالة "آنا"، أعتقد أن ما كان يحدث لها كان نتيجة لأن من حولها قد تخلوا عنها وهي صغيرة. لم يكن هناك ما يمكننا فعله للتعامل مع هذا الأمر إلا أن نقوم باحتضانها، وإخبارها بأنها أصبحت في أمان، ونظل نفعل ذلك إلى أن تعود إلى النوم بشكل طبيعي مرة أخرى. كان ذلك وهي بعد صغيرة، ولكن عندما

كبرت قليلاً، أصبح من غير الممكن أن نحتضنها ونسيطر عليها، لأنها كانت تضرب وتركل بقوة. ولذلك، كل ما كنا نستطيع فعله أنا وزوجي في هذه الحالة هو أن نظل بجوارها فقط، ونظل نخبرها بأنها قد أصبحت في أمان معنا، وبأننا لن نتخلى عنها.

وكما يعرف كل الآباء، وكما يعرف كل شخص عطوف، فمن الصعب للغاية أن ترى شخصاً يتعذب أمامك بشكل واضح ولا تفعل شيئاً. في البداية، كانت تضايقني فكرة الجلوس بجوارها بدون أن أفعل لها أي شيء، ثم بعد ذلك في أحد الأيام، تذكرت أن في إمكاني التركيز والثبات.

كان هذا الأمر فعالاً بشكل رائع. كنت قادرة على أن أظل حاضرة معها مهما استغرق الأمر لكي تعود إلى الهدوء، بدون أن أفقد صبري، ليلة بعد ليلة، وشهراً بعد شهر، إلى أن توقفت عن الاستيقاظ من نومها بهذه الطريقة وأصبحت في حالة طبيعية.

وقد حققت لي هذه الطريقة النجاح في أشياء أخرى كذلك. فقد استخدمتها عندما كانت تنتابها موجة من الغضب الشديد وتلقي بنفسها على الأرض. كنت أركز وأحاول الثبات وأقول لها: "أعرف أنك محبطة بالفعل، وإني آسفة على أنك في هذه الحالة من الضيق"، بدون أن أفقد هدوء أعصابي. ولأنني كنت قادرة على التركيز على اللحظة الحالية بدون أن أقع في شرك محاولاتها لخداعي والتلاعب بي، كانت ثورات غضبها تتوقف على الفور.

وأنا الآن أستخدم هذه الطريقة في أي وقت أضطر فيه للتعامل مع شخص ما وهو في حالة من الإحباط أو القلق أو الخوف. وقد أصبح استخدامي لهذه الطريقة يتم بشكل تلقائي؛ حيث أشعر بأنني في حالة من التركيز والثبات، ومن خلال هذه الحالة، أكون قادرة على الاستجابة للموقف بطريقة أكثر سلامة بالنسبة لي وبالنسبة للطرف الآخر.

ولكن كيف يمكنك أن تصل إلى هذه الحالة من الثبات والتركيز؟ إنني أصل إلى هذه الحالة عن طريق الانتباه إلى منطقة البطن وأتخيل نفسي وأنا محاطة بمجال من الطاقة. بعض الناس يصلون إلى هذه الحالة من خلال تذكر الأشياء المهمة بالنسبة لهم، وهناك آخرون يتخيلون أنفسهم وهم يلعبون الجولف. والنساء في بعض الأحيان يفكرن في أرحامهن حتى يصلن إلى هذه الحالة. أي شيء يمكنه أن يجعل مركز ثقلك في منطقة البطن من الممكن أن يحقق النجاح.

ولكي تتدرب على هذا الأمر، جرب أحد الأساليب السابقة. وبعد ذلك، عندما تكون مستعداً، اطلب من أحد الأشخاص أن يدفعك برفق في كتفيك وأن يحاول أن يحركك من مكانك. إذا لم تكن ثابتاً، فأي دفعة خفيفة سوف تجعلك تتحرك؛ أما إذا كنت ثابتاً، فستكون راسخاً ولن تتحرك.

ولا يمكن لأحدنا أن يحتفظ على الدوام بالقدرة على الثبات والتركيز، ولكننا جميعاً نشعر بهذه القدرة في بعض الأحيان ونفقدها في أحيان أخرى ويحدث هذا لنا مراراً وتكراراً. ولكن كلما تدربنا أكثر، أصبح من الأسهل أن نجدها وأصبحنا نمارسها بتلقائية أكبر عند الحاجة. ولذلك حاول أن تتدرب في الأوقات التي لا تحتاج فيها إلى هذه القدرة، وأن يكون هذا التدريب مع شخص

مستعد لمساعدتك ولكنه ليس عنيفاً بشكل كبير. الفكرة ليست أن تكون راسخاً على الأرض، وإنما أن يكون لديك إحساس داخلي بالثبات والرسوخ.

وبعد أن تتدرب على هذا الأمر عشر مرات أو نحو ذلك حتى تشعر بأنك قد أصبحت تؤديه بطريقة صحيحة (وسوف تكتشف هذا الأمر بنفسك)، جرب القيام به عندما تشعر بأنك على وشك الغضب. هل تشعر بأنك أكثر صبراً وفعالية عندما تكون في حالة من التركيز والثبات؟ ما الذي يساعدك على الوصول إلى هذه الحالة؟ ما الذي يساعدك على أن تتذكر تجريب هذه الطريقة عندما يبدأ صبرك في النفاد؟

عندما تكون ثابتاً بشكل راسخ في جذع شجرة وجودك، تكون قادراً بشكل أفضل على أن تتكيف مع العواصف التي يجلبها الآخرون عليك.

التعقل والصبر بدلاً من الثورة والغضب

الحليم خير من القوي، ومن يحكم نفسه خير ممن يحكم مدينة.

قول مأثور

في كتابها Road Sage المسجل على شرائط الكاسيت، تحكي لنا "سلفيا بورستين" عن سائق سيارة ليموزين وجدت نفسها ذات مرة عالقة معه في إشارة مرور بينما كانت في طريقها للظهور في أحد البرامج التليفزيونية التي تبث على الهواء مباشرة. كان هذا السائق يعمل لدى المحطة التليفزيونية التي تقدم ذلك البرنامج ومن ثم كان يعرف مدى أهمية أن يقوم بتوصيلها في الموعد المحدد. غير أنه لم يفقد هدوءه أبداً، على الرغم من أن السيارة كانت تتحرك بالكاد من فرط الزحام. وقد قام بتوصيلها إلى هناك في الموعد المقرر. وعندما سألته عن قدرته على الصبر رغم الظروف الصعبة والمثيرة للأعصاب التي يجد نفسه فيها كل يوم، أجاب: "مهنتي من الممكن أن تكون مصدراً للإرهاق والمشكلات بالنسبة لي إن سمحت لنفسي بأن أفقد أعصابي".

هذا السائق عرف شيئاً يحتاج الكثيرون منا إلى تذكره: نحن الذين نختار الطريقة التي نستجيب بها للمواقف التي نتعرض لها. بالنسبة لمعظمنا، يعتبر الانتظار لوقت طويل في الطرق السريعة والطرق الجانبية المزدحمة واحداً من المواقف الصعبة التي نتعرض لها. نستطيع في كل يوم، كسائق الليموزين الحكيم السابق، أن نختار إما أن نصاب بالذعر بسبب تأخيرنا المحتمل ونتعامل بغضب وغيظ مع السائقين الآخرين، وإما أن نسترخي ونستمتع بالرحلة، على ما هي عليه من بطء.

ونحن في أغلب الأوقات نختار الخيار الأول. وقد أوردت رابطة قائدي السيارات الأمريكية(The American Automobile Association (AAA أن القيادة "العدوانية" هي أحد العوامل المسئولة عن ثلثي عدد الحوادث، فيما أوردت هيئة الطرق السريعة في كاليفورنيا California Highway Patrol أنها تتلقى كل ساعة أربع أو خمس شكاوى بسبب مشاجرات ومشاحنات تحدث بين قائدي السيارات وقت الذهاب ووقت الإياب من العمل وذلك في مدينة سان فرانسيسكو وحدها.

ونحن لا نقول إن قائدي السيارات ليس لديهم مبرر للشعور بالغضب والاهتياج؛ فهناك علاقة مباشرة بين مدى ازدحام الطريق ومدى ما يصبحون عليه من عدوانية. غير أن هناك سبباً آخر وراء كثرة المشاجرات والمشاحنات التي تحدث بينهم، وهو أنها وسيلة يعبر بها هؤلاء عما يشعرون به من إحباط في جوانب أخرى من حياتهم. هناك فيلم قديم من أفلام الرسوم المتحركة كان يظهر فيه البطل وقد عاد إلى البيت بعد يوم مرهق في العمل فيصرخ في زوجته

وأطفاله ويركل كلبهم بقدمه. وعلماء النفس يطلقون على هذه الظاهرة اسم "الإحلال". فبدلاً من أن تنفس عن مشاعرك في وجه الشخص أو الموقف الذي يزعجك ويضايقك بالفعل، تنفس عن غضبك في شخص أو موقف آخر يكون التنفيس عن الغضب فيه مأموناً بشكل أكبر.

وأياً كانت الأسباب، فلأننا نقضي وقتاً طويلاً في سياراتنا ذهاباً وإياباً من العمل، فإن هذا الوقت يعتبر هو الوقت المثالي للتحلي بالصبر. والصبر هنا معناه أننا لن نتسبب في وقوع حوادث على الطريق، تلك التي تنتج عن التحرك بالسيارة بشكل ملتوٍ لتخطي السيارات التي أمامنا، أو عن عدم الحفاظ على المسافة الكافية بيننا وبينها، أو عن قطع الطريق على السيارات الأخرى. وعندما يتصرف قائدو السيارات الآخرون بشكل سيئ معنا، فسوف يجعلنا الصبر نتجنب المواجهة التي لا تأتي بأي خير.

وسواء كان ما يثير تحدياتك هو سائق عدواني أو طابور طويل من السيارات التي لا تتحرك في اختناق مروري، فسوف يكون من المفيد أن ترخي جسدك بطريقة واعية، وخصوصاً يديك وهما تقبضان على عجلة القيادة. قم بتأمل المشهد أو المكان من حولك، أو حاول أن تجد محطة إذاعية ممتازة تستمع لها وأنت تنتظر، أو استمع إلى أحد الكتب المسجلة على شرائط الكاسيت.

ولأنني أميل بطبعي إلى الشعور بالتوتر والارتباك من فكرة تأخري عن المواعيد وعدم التزام الدقة فيها، فدائماً ما يتعين عليّ أن أذكر نفسي بأنني قادرة على تحمل حدوث مثل هذا الأمر. وقد حصلت على بعض المساعدة في هذا الصدد ذات مرة عندما حدث أن تأخرت لمدة ساعة كاملة على موعد مع أحد

المحامين وكان هذا معناه أنني سأتكلف ٣٥٠ دولاراً تعويضاً عن هذا التأخير. ظللت طوال الطريق غاضبة بسبب هذه الخسارة وبسبب الانطباع الذي ربما سيأخذه عني بسبب تأخري. وعندما وصلت، أخبرني أن الاستشارة الأولية تكون بدون مقابل وأن تأخري قد مكنه من أن ينجز بعض المهام الضرورية. والآن، عندما أتأخر عن موعد ما، أطمئن نفسي على أمل أن أصادف رد فعل كهذا مرة ثانية.

لاحظ الاختلاف الذي سوف يظهر على رحلتك ككل وعلى مشاعرك عندما تصل إلى المكان الذي تقصده، وذلك عندما تقرر أن تكون هادئاً صبوراً طوال الطريق.

امنح أبناءك إنذاراً إذا كنت على وشك الغضب

أنا: "آنا، إنني على وشك أن أفقد صبري"

ابنتي آنا (ثلاث سنوات): "لا تقلقي يا امي،

فلا زال لدي بعض منه".

لا أعرف موقفك من هذا الأمر، أما عن نفسي، فقد كان من أصعب الأشياء بالنسبة لي وأنا طفلة أن يتركني الكبار من حولي أتمادى في مرحي ولعبي، وفجأة يصبحون في قمة الغضب مني؛ فيصرخون في وجهي ويوبخونني أو يقومون بحبسي في حجرتي، وكل ذلك بدون سابق إنذار على أنني قد تجاوزت الحدود، وعلى أنهم قد أصبحوا خارج منطقة الصبر. كنت أتحمل هذا العقاب راضية، ولكنني قد أخذت على نفسي عهداً بألا أعامل أطفالي بهذه الطريقة أبداً، ونجحت في ذلك.

طوال تلك السنوات التي ساعدت فيها على تربية ابني زوجي (وهما الآن أصبحا ناضجين)، كنت دائماً، وهو نفس ما أفعله مع "آنا" الآن، ما أعطيهما إنذاراً عندما كنت أجد نفسي على وشك أن أفقد الصبر. بهذه الطريقة، كانا يعرفان ما سوف يحدث وكان في استطاعتهما أن يختارا إما أن يعدلا سلوكهما

وإما أن يتحملا نفاد صبري. الخيار كان لهما إذن. والحقيقة أنني لم أفقد صبري أو أغضب منهما فجأة ولو مرة واحدة؛ فقد كان نظام الإنذار المبكر يعمل على الدوام. وقد عمل هذا النظام بنجاح طوال خمسة وعشرين عاماً. كانا على الدوام يأخذان إنذاري لهما مأخذ الجد، ويعدلان سلوكهما بالشكل المطلوب، أما أنا، فلم أعرف مشاعر الندم والضيق من نفسي لأنني ما كنت أفقد صبري إلا بعد روية وتأنٍ.

عندما تعطي لأطفالك أو للأطفال الذين تقوم على رعايتهم إنذاراً بأنك على وشك الغضب، فإن ذلك يوفر لهم حماية عظيمة. ولكن هذا الأسلوب يفيدنا كذلك نحن الآباء. ففي بعض الأحيان، مجرد سماع أنفسنا ونحن نقول بصوت مرتفع إننا على وشك الغضب يمنحنا القدرة على أن نواصل صبرنا حتى النهاية. وحتى إذا لم نستطع ذلك، فسوف ينتهي بنا الحال ونحن ننظر إلى أنفسنا بعين الاحترام لأننا قد استطعنا أن نتوقف لنعطي هذا الإنذار قبل أن نفقد السيطرة على أعصابنا. عندما نعطي إنذاراً قبل أن نقدم على اتخاذ إجراء ما، فنحن نثبت لأنفسنا أننا قادرون على التحكم في مشاعرنا، وأننا نستحق ما يمنحه لنا أطفالنا من الحب، ونستحق احترام أنفسنا.

جرب أن تمنح أطفالك إنذاراً في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك على وشك أن تفقد صبرك وأعصابك ولاحظ تأثير ذلك عليك وعليهم. وإذا كنت تجد صعوبة في معرفة متى تكون على وشك الانفجار، فعليك بقراءة الجزء الخاص بالتعرف على إشارات الإنذار المبكر الخاصة بك، وتعامل مع نفسك بعطف ولطف عندما تفقد السيطرة على أعصابك وتنفجر غاضباً.

استفد من حكمتك الداخلية

عليك أن تغادر مدينة راحتك إلى برية حدسك، وستجد أن ما ستكتشفه سيكون رائعاً. إنك سوف تكتشف نفسك.

آلان ألدو

عندما تخرج أولادهم في الجامعة، قرر "مارك" و"بيتي" ترك منزلهما الواسع الكائن بإحدى الضواحي والانتقال للعيش في المدينة. بحثا لشهور عن مسكن مناسب، حتى وجدت "بيتي" ذات يوم المنزل الذي كانت تحلم به. كانت تريد العيش في هذه المنطقة بالتحديد طوال حياتها الماضية. وعلى الفور، قاما بتقديم سعر لهذا المنزل في المزايدة الخاصة به، وفي نفس الوقت عرضا منزل الأسرة للبيع. غير أنهما لم يجدا إقبالاً على شرائه، وبالتالي لم يتمكنا من شراء المنزل الجديد.

تقول "بيتي": "في البداية، شعرت بأنني كسيرة الفؤاد، واكتشفت أن عليّ أن أجد خياراً آخر. ولكن حدث بعد ذلك أمر غريب. من مكان ما في أعماقي سمعت هاتفاً يقول لي: لا تستسلمي ولا تفقدي الأمل. إن هذا المنزل الجديد هو المكان الذي يفترض أن تعيشي فيه. غير أن هذا الكلام كان غريباً لأن هذا المنزل

كان قد تم بيعه. ولكن شيئاً ما بداخلي أخبرني أن عليّ أن أتمسك بـالأمر. لعـام كامل، كنت أمر به وأنا في الطريق إلى العمل، وكلما رأيته عـاودتني الفكـرة مـن جديد: داومي على الانتظار. وفجأة في أحد الأيـام بعـد ذلـك، وجـدت أنـه قـد عرض للبيع مرة ثانية، وفي هذه المرة، استطعنا أن نجـد مشـترياً لمنزلنـا القـديم الذي نسكن فيه في ضاحية المدينة، وها نحن الآن نقيم في هذا المنزل الجميل".

في اعتقادي أن ذلك الصوت الذي كان يتردد بـداخل "بـيتي" كـان صـوت حدسـها. إننـا جميعـاً نمتلـك تلـك المعرفـة العميقـة والصـبورة الـتي يمكنهـا أن تساعدنا في أي موقف نشعر فيه بصراع داخلي ونكون فيه بحاجة إلى أن نعرف: هل يتعين علينـا أن نواصـل العمـل علـى هـذا الموقـف، أم أنـه مـن الأفضـل أن نستسلم ونتراجع؟ هل يجـب علينـا عـدم القيـام بـأي شـيء تجاهـه أم الإسـراع باتخاذ الإجراءات المناسبة؟ إن ما بداخلنا من حكمـة ومعرفـة همـا مـا يمكنهمـا إرشادنا في هذا الموقف.

شيء رائع أن نصغي إلى ما تمليه علينا قلوبنا، تماماً كمـا فعلـت "بـيتي". ولكن ليس هذا هو ما يحدث في العادة، ولهذا علينـا أن نصـل إلى ذلـك الصـوت العاقل الحكيم بداخلنا بطرق أخـرى. في كتابهـا Stirring the Waters، تقـدم لنا "جانيل موون" وسيلة لتدوين الأفكار باستخدام الحـوار، وهـذه الوسـيلة مـن الممكن أن تساعدنا في هذا الصدد.

وقبل أن تحاول استخدام هذه الطريقة، يجـب عليـك أن تـدرك أن عمليـة تدوين الأفكار لا تتطلب منك أن تكتب في دفتر فـارغ وفي صـفوف منظمـة بدقـة. إنها لا تعني حتى أن عليك أن تدون أي شيء. إن بإمكانك القيام بهـا في صـورة

سلسلة من الأفكار تقوم بكتابتها في فقاعات على قطعة كبيرة من الورق وبدون نظام واضح. يمكنك أن تقرأ الوصف التالي وتفكر في الأسئلة الواردة به بينما تأخذ نزهة قصيرة على قدميك، ثم تلاحظ ما يطرأ على ذهنك من أفكار. اعتماداً على الطريقة التي يعمل عقلك بها، ربما تكون إحدى الطرق أكثر فعالية بالنسبة لك من طريقة أخرى. وعلى كل حال، اسمح لنفسك بأن تدون أفكارك بالطريقة التي ترى أنها صحيحة بالنسبة لك، لا بالطريقة التي تعلمت أنها الطريقة الصحيحة لتدوين الأفكار.

في البداية، قم بعمل قائمة بأكثر عشرة أشخاص تعرفهم حكمة ومعرفة، أو قم باستحضارهم في ذهنك. بعد ذلك، قم بتدوين، كما تقول "جانيل"، "مشكلة تتعلق بقدرتك على الصبر"، أو استحضر هذه المشكلة في ذهنك. وتتابع "جانيل" قائلة:

> من الجائز أنك تتساءل هل يجب عليك أن تبقى في هذه العلاقة أم تنهيها. أو من الجائز أنك في صراع مع أحد أصدقائك وتحاول أن تتوصل إلى رد فعل تجاهه هو الأكثر تعقلاً وتعبيراً عن الحب. إن كل ما تحتاج إليه هو شيء يتعلق بقدرتك على الصبر تريد المشورة والنصيحة تجاهه.

والآن، تخيل أنك تطلب المشورة والنصيحة من هؤلاء الأشخاص الذين اشتملت عليهم قائمتك السابقة، وانظر أيهم بإمكانه مساعدتك في هذه المشكلة، وتخيل محادثة بينك وبينه. ربما يأتي هذا الحوار على الصورة التالية: أنت:

"لماذا لا أستطيع الصبر في هذه المشكلة؟". الشخص الحكيم: "ربما تكون خائفاً". أنت: "ولكن، من ماذا؟". الشخص الحكيم: "ربما من أنك سوف تتخلف عن الآخرين". أنت: "أنا لا أشعر بأنني على استعداد للمنافسة، فهل تعتقد أن هذا هو السبب؟". الشخص الحكيم: "ربما تكون خائفاً بشكل كبير من عدم قدرتك على الصمود ومن أنك سوف تظل دائماً في حالة من الانشغال". وهكذا، حتى تحصل على النصيحة التي تحتاجها.

وما يعجبني في هذه الطريقة هو أنها تمكنك من حل مشكلتك على طريقتك أنت. إننا عندما نجد أنفسنا عالقين في موقف ما ولا نستطيع الخلاص، فإننا نفقد قدرتنا على إيجاد الحل المناسب. ولا بأس في مثل هذه المواقف من الحصول على النصيحة من صديق أو من كتاب كهذا أو غيره. غير أنك أنت من تعرف نفسك أفضل من أي شخص آخر، كما أن الآخرين في أغلب الأوقات يعطونك النصيحة التي يرونها مناسبة لهم، وليس من الضروري أن تكون هذه النصيحة مناسبة لك أنت أيضاً. ولكن عندما تفكر ما الذي كان من الممكن أن ينصحك به هؤلاء الأشخاص الذين تحترمهم إذا سألتهم الرأي في مشكلتك، فإن هذه الطريقة سوف تساعدك على أن تتبع ما يمليه عليك قلبك من حلول، وهي الحلول التي سوف تكون مناسبة لك تماماً.

حافظ على مستوى سكر الدم مرتفعاً

جهازنا العصبي ليس مجرد خيال، فهو جزء
من جسدنا المادي، وروحنا كذلك موجودة
بداخلنا، كما تتواجد الأسنان في الفم.

بوريس باسترناك

كنت أنا وزوجي في سيارتنا على أحد الطرق السريعة في منطقة لا نعرفها جيداً في جنوب كاليفورنيا، عندما قلت له: "إنني جائعة. إنني بحاجة إلى تناول أي شيء". خرج بالسيارة عن الطريق السريع وأخذ يبحث عن مكان نتناول فيه الطعام. غير أننا اكتشفنا أننا في منطقة لا يوجد بها أي مطاعم على الإطلاق. أخذ الوقت يمر، وأخذ جوعي يشتد أكثر وأكثر، بدون أن نجد مكاناً نأكل فيه. بدأت أشكو وأتذمر لأننا لا نستطيع أن نجد شيئاً نأكله. وأخيراً، لمح زوجي سوبر ماركت على البعد، فقال بهدوء: "لنجرب هذا". ذهبنا إلى هناك ودخلت السوبر ماركت، وأخذت أتجول بين ممراته بدون هدف، ثم قلت في شكوى وغضب: "لا يوجد شيء نأكله".

وطوال هذا الوقت الذي كنت أتصرف فيه كالمجنونة، كان هناك جزء بداخلي لا يزال عاقلاً أخذ يلاحظ سلوكي ويجعلني أقول في نفسي: "ما الذي يحدث؟، إنني منزعجة للغاية وأتصرف كما لو كنت مخطوفة من شخص غريب".

وبعد ذلك بشهور قليلة فقط علمت من الأطباء أنني مريضة بانخفاض سكر الدم، الأمر الذي جعلني أنظر إلى الموقف السابق من منظوره الصحيح؛ فعندما تقل نسبة السكر في الدم، يصبح الإنسان سريع الغضب ولا يستطيع أن يفكر بطريقة عقلانية، ومن ثم يفقد صبره. أستطيع الآن أن أميز هذه الأعراض في الآخرين. إن الأمر واضح جداً: الإنسان الطبيعي العاقل إذا انخفضت نسبة السكر لديه يصبح فجأة سريع الغضب، ويصبح العقل والمنطق معلقين بخيط رفيع، إذا لم يذهبا على الإطلاق.

والآباء الذين لديهم أطفال صغار يعرفون بالبديهة أن هؤلاء الصغار يصبحون في حالة من الضيق والتململ عندما يشعرون بالجوع. وهذا هو السبب في أن الأوقات التي تسبق الوجبات مباشرة تكون الأعصاب فيها مشدودة إلى أقصى درجة كما يكون الصبر فيها أمراً صعباً.

وأنا أقول لك هذا الكلام حتى أذكرك بأنه على الرغم من أن معظم الممارسات المتعلقة بالصبر يكون مردها إلى الحالة العاطفية أو الروحية، فإن عدم الصبر ربما يرجع في بعض الأحيان إلى أسباب تتعلق بالكيمياء الحيوية في الجسم؛ فمن الجائز عندما تشعر بأنك لا تستطيع الصبر أنك ببساطة تحتاج إلى أن تأكل.

إحدى الطرق التي يمكنك بها إدراك هذا الأمر هي أن تنتبه إلى الأوقات التي تفقد فيها قدرتك على الصبر. هل تكون هذه الأوقات قبل الوجبات مباشرة؟ هل تستعيد توازنك بعد تناول الطعام؟ من الجائز ألا تشعر بالجوع ومع ذلك تكون نسبة السكر منخفضة لديك، ولذلك فمن الأفضل حتى تدرك هذا الأمر ألا تحتكم إلى الشعور بالجوع من عدمه، ولكن أن تحتكم إلى النتائج التي تترتب على تناول الطعام (بمعنى أن تلاحظ هل تشعر بأنك أكثر قدرة على الصبر بعد أن تتناول الطعام أم لا). راقب نفسك لمدة أسبوع وانظر إن كان بمقدورك ملاحظة نمط ثابت لك في هذا الأمر. إذا كانت الإجابة هي أنك تستعيد توازنك بالفعل بعد تناول الطعام، فافعل ما يفعله هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من انخفاض نسبة السكر في الدم وهو أن تحتفظ معك على الدوام بوجبة خفيفة عالية البروتين مثل: ساندويتشات الجبن أو حبات من البندق أو قليل من بياض البيض المسلوق جيداً أو كوب من الزبادي الخفيف منزوع الدسم.

إن الحفاظ على نسبة سكر الدم مرتفعة يعتبر طريقة سهلة للتأكد من أنك تعطي نفسك المساعدة الكيميائية اللازمة للحفاظ على توازنك النفسي. ليست هذه مسألة خيالية، ولكنها بالتأكيد مسألة فعالة.

أعد صياغة الموقف

المكان هنا حار جداً، ولكن أليس الأهون أن
تلفح النار وجوهنا من أن تلفح قلوبنا؟

الأم تريزا

أرسل أحد مصانع الأحذية اثنين من المتخصصين في الاستطلاع السوقي إلى إحدى المناطق في إفريقيا لدراسة إمكانية إقامة مشروعات هناك. أما أحدهما فقد بعث إلى المصنع ببرقية يقول فيها: "موقف ميئوس منه. الجميع هنا لا يرتدون أحذية"، في حين بعث الآخر إلى المصنع ببرقية يقول فيها: "فرصة عظيمة. ليس لديهم أحذية هنا".

وردت هذه الحكاية الطريفة في كتاب The Art of Possibility من تأليف "روزامند ستون زاندر" و"بنيامين زاندر". وقد أوردا هذه الحكاية لتوضيح فكرة أننا جميعاً نقوم بعملية تفسير للواقع طوال الوقت، وأنه ما دام الأمر كذلك، فلنفسره إذن بشكل يجعلنا نعتقد في إمكانية حدوث الأشياء ونبتعد عن فكرة استحالة تحقيقها.

وقد ذكرتني ابنتي "آنا" مؤخراً بفائدة هذا الأمر فيما يتعلق بالصبر. كنت أقوم بتجهيز العشاء، وكانت هي كالعادة تجلس إلى مائدة الطعام وتقوم ببناء منزل باستخدام الورق والمواد اللاصقة. قضت عشرين دقيقة على الأقل تعمل على تشييد هذا المنزل، وفجأة، وبينما كانت تضع اللمسات الأخيرة، انهار تماماً. فهل بكت هذه الطفلة ذات الخمس سنوات أو انتحبت أو شكت؟ لا، لقد نظرت إليه ببساطة وقالت بهدوء: "حسناً، لم أنجح هذه المرة".

لقد صدق من قال: "خذوا الحكمة من أفواه الأطفال".

ما كانت تفعله "آنا" هو أنها كانت تحاول تفسير الواقع بشكل يمكنها من التحلي بالصبر حتى تحاول مرة ثانية. كان من الممكن أن تقول: "هذا الورق الغبي رديء النوع"، أو "إنني غبية، ولهذا لا يمكنني النجاح في هذا الأمر"، أو "لا يجب حتى أن أحاول عمل مثل هذه الأشياء مرة ثانية". إن هذه الأفكار وما يشبهها من الممكن أن تؤدي إلى الإحباط والضيق والاستسلام.

ولكنها عندما فسرت الموقف بقولها: "لم أنجح هذه المرة"، مع ما يوحي به هذا التفسير من أنها في المرة القادمة ربما تصادف النجاح المطلوب، كانت قادرة على أن تستخدم قدرتها على الإبداع وما لديها من حافز حتى تبحث عن حل أفضل. وهذا هو ما فعلته بالضبط. لقد جرت إلى مكتبي وأخذت تبحث عن ورق مقوى حتى يمكنها أن تجعل بناءها أكثر ثباتاً، ثم بدأت من جديد.

وقد نظرت "آنا" إلى المسألة من هذا المنظور بدون أن تدرك ما الذي كانت تفعله، ولكننا نحن الكبار قادرون على تبني هذا المنظور -تفسير الواقع بطريقة

تجعلنا نؤمن بإمكانية الوصول إلى حلول للمشكلات- بشكل واعٍ متعمد. ويطلق علماء النفس على هذه العملية اسم "إعادة الصياغة"، وهي تعتبر واحدة من أقوى الوسائل التي نمتلكها للتغلب على مشاعر اليأس أو عدم الكفاءة أو الغضب، وللاستفادة مما لدينا من قدرة على الاحتمال وسعة الحيلة. وهي تقتضي منك أن تسأل نفسك سؤالاً بسيطاً واحداً عندما تواجه مسألة صعبة: كيف يمكنني النظر إلى هذه المسألة من منظور آخر يزيد من احتمالية حصولي على نتيجة طيبة و/أو على إحساس أكبر بالراحة والطمأنينة؟

عندما قابلت زوجي أول مرة، كان في السابعة والثلاثين من عمره، ولم يكن قد سبق له أن ظل في علاقة لمدة تزيد على تسعة أشهر. قضى سنوات كثيرة وحيداً، ولكنه لم يتوقف أبداً عن انتظار الحب الحقيقي بصبر. سألته ذات مرة كيف استطاع ذلك، فأجابني: "في كل مرة كانت تنتهي علاقة ما، كنت أقول لنفسي: حسناً، أعتقد أنه لا زال هناك شيء يجب عليّ أن أتعلمه قبل أن يكون في مقدوري الارتباط في علاقة طويلة الأمد". هذه هي عملية إعادة الصياغة: بدلاً من أن يلوم نفسه، أو يلوم الطرف الآخر في العلاقة، نظر إلى الموقف كجزء من عملية تعلم، ومن ثم استطاع أن يتحلى بالصبر إلى أن صادف الحب الحقيقي.

ولكن كيف يمكنك أن تعيد صياغة كل المواقف والأشياء التي تمتحن صبرك في هذه الحياة؟ في المرة القادمة التي تجد فيها أنك على وشك الغضب، اسأل نفسك: "كيف يمكنني النظر إلى الموقف بطريقة مختلفة؟". على سبيل المثال، إحدى صديقاتي تقول إنها تستمتع بوجودها في الاختناقات المرورية وتعتبرها فرصة تمنحها وقتاً للتفكير لا تتعرض فيه للمقاطعات ما كانت لتستطيع توفيره

في ظروف أخرى. إن ما تبحث عنه أنت هو تفسير للواقع يجعلك تؤمن بإمكانية حدوث الأشياء بدلاً من أن يصيبك بالذعر. تفسير يقوي ما لديك من أمل ورجـاء بدلاً من أن يصيبك بالخوف. إن الثمار التي سوف تجنيها من هذا الأمـر سـوف تتمثل في قفزة كبيرة في قدرتك على الخوض في هذه الحياة بسعة حيلة عنـدما لا يبدو أنـها تسير بالطريقة التي تريدها.

ابحث عن شيء آخر تفعله

من الأشياء العظيمة التي يمكن أن تحميك من الغضب ومن الأفكار المتمردة ومن كل ما قد تشعر به من نفاد الصبر وكل ما قد تتعرض له من مشاحنات ومشاجرات أن يكون ذهنك مشغولاً ببعض الأعمال والاهتمامات. مثل هذه الأشياء سوف تجذب انتباهك وتحميك من أن تطيل التفكير في الأشياء التي تثير استياءك وتغضبك.

جوزيف ريكابي

كانت "آنا" تريدني أن أساعدها في عمل بعض الأشياء. ولأنني كنت مشغولة في تجهيز العشاء، فقد قلت لها: "أمهليني دقيقة واحدة"، فقالت في حزن: "دقيقة كاملة، هذا وقت طويل". أجبتها كما كانت أمي تجيبني: "حسناً، فكري في شيء آخر وسوف يمر الوقت بشكل أسرع".

هل تذكر القول المأثور القديم الذي يقول: "إذا راقبت الإناء، فلن يغلي ماؤه أبداً"؟ وهذا صحيح، سواء بالنسبة لطفلة عمرها خمس سنوات تنتظر لدقيقة واحدة، أو لشخص في الأربعين ينتظر لمقدار غير معلوم من الوقت. فكلما ركزنا

أكثر على حقيقة أننا ننتظر، وجدنا أن الوقت يمر بشكل أبطأ. وهذا هو السبب في أن أفضل ما نفعله حتى يمكننا الصبر في تلك المواقف التي يتعين علينا فيها الانتظار هو أن نفعل أو نفكر في شيء آخر. والأفضل، كما يشير "جوزيف ريكابي" في الاقتباس السابق، أن يكون شيئاً مثيراً للاهتمام.

والقيام بعمل شيء آخر ليس مجرد وسيلة للتسلية أو الإلهاء، رغم أن هذا هو الهدف منه بالتأكيد. فعندما نكون في موقف يقتضي منا الصبر (وبالتالي خارج عن السيطرة)، ونركز انتباهنا على شيء آخر، فإننا بذلك نذكر أنفسنا بأن حياتنا بالكامل ليست خارجة عن السيطرة، وبأننا لا زلنا قادرين على السيطرة على بعض جوانبها، وبأننا لسنا تحت رحمة شخص أو شيء آخر كلية.

كنت أنتظر على أحر من الجمر مشترياً لشركتي، وساعدني كثيراً أن قمت في ذلك الوقت بالعمل مع بعض العملاء. كنت كلما عملت معهم بكفاءة أكثر، كنت أذكر نفسي أكثر بأنه مهما حدث لشركتي، فإنني أستطيع أن أعتني بنفسي وأسرتي. وعندما قامت "آنا" بتسلية نفسها في الوقت الذي كانت تنتظرني فيه أن آتي لمساعدتها بأن قامت بإحضار بعض الأوراق والأقلام الملونة، فإنها كانت تثبت لنفسها أنها لا تعتمد عليّ كلية كمصدر لسعادتها، وأن بمقدورها أن تسلي وتسعد نفسها بنفسها.

خذ من وقتك دقيقة واحدة الآن حتى تفكر في موقف يتطلب منك الصبر. ما الذي يمكنك أن تفعله الآن حتى تحقق قدراً من السيطرة أو تشعر بقدر من الرضا في جانب آخر من جوانب حياتك؟ إذا كنت مثلاً تنتظر نتائج امتحان في

قلق وخوف، فهل يمكنك بدلاً من أن تطيل التفكير في هذا الأمر أن تفكر في شيء ممتع مثير للاهتمام تقوم بفعله في خلال هذا الوقت؟ ما رأيك مثلاً في أن تتسلى بقراءة مجلة عندما يتعين عليك الوقوف في طابور طويل في إدارة المرور؟ أو أن تخطط لوجبة العشاء مثلاً وأنت واقف بسيارتك في اختناق مروري؟

إن التحلي بالصبر ليس معناه أن نحبس تفكيرنا بصورة لا تنتهي في ذلك الشيء الذي يربكنا ويحيرنا؛ فلا بأس من أن نركز انتباهنا في وقت كهذا على شيء آخر. وقد كان أحد الحكماء مقتنعاً بأن الصبر في حد ذاته ليس إلا "فن العثور على شيء آخر تقوم بأدائه".

اصبر على من تقدم بهم العمر

أساس الحكمة وأحد أصعب الفصول في فن الحياة العظيم هو أن تعرف كيف تصبح شيخاً كبيراً.

هنري-فريدريك إميل

في هذا العام، تصل صديقتي "ميشيل" إلى سن الستين. أما والدتها فهي في السابعة والتسعين من عمرها وبالتالي فهي أكثر ضعفاً من ابنتها إلى حد كبير وصحتها آخذة في التدهور. في خلال الخمس والعشرين سنة الماضية، كانت "ميشيل" تعتني بأمها بشكل كبير، وكانت عندما تزورها تقضي معها أسابيع في المرة الواحدة، كما كانت تعلق أشياء كثيرة في حياتها بسبب الأزمات الصحية التي كانت تتعرض لها أمها، وتقوم بتأجيل عملها وسفرياتها. ولأنها كانت تقطن في مكان بعيد عنها، فقد اضطرت في النهاية إلى الانتقال للعيش معها حتى تكون بجوارها. وطوال كل تلك السنين، لم تتلقَ من أمها كلمة شكر واحدة على كل ما قدمته لها من تضحيات، ولكن "ميشيل" لم تتخلَ أبداً عن التزامها بأن تساعد أمها على أن تنهي حياتها نهاية كريمة.

و"ميشيل" ليست ملاكاً. إنها كثيراً ما تفقد صبرها وخصوصاً في مواجهة عجز أمها عن فهم أنها قد أصبحت مسنة هي الأخرى ولا تستطيع على سبيل المثال أن تقلب مرتبة السرير بمفردها (في المرة الأخيرة التي فعلت فيها "ميشيل" ذلك أصيبت بشد زائد في الظهر نتج عنه ملازمتها للفراش لمدة ستة أشهر). وهي كثيراً ما تصاب بالإحباط وتشعر بالضيق بل وحتى بالغضب، ولكنها بعد ذلك تسامح أمها وتسامح نفسها وتواصل ما تقوم به.

إن التعامل مع الآباء المسنين يتطلب في الكثير من النواحي ذلك النوع من الصبر الذي تتطلبه تربية الأطفال؛ فعليك أن تهتم بحاجاتهم الأساسية لأنهم لا يستطيعون القيام بذلك بمفردهم؛ وأن تكون يقظاً بصفة دائمة حتى لا يعرضوا أنفسهم للخطر؛ وأن تكون باستمرار رهن إشارتهم أو طوع أمرهم؛ وأن تكرر نفس المعلومات مراراً وتكراراً لأنهم لا يستطيعون تذكرها.

ولكن الفارق بين رعاية الصغار ورعاية الكبار هو أنك في الحالة الأولى يمكنك أن ترى تقدماً. أنت تبذل كل هذا الجهد مع الصغار حتى يستطيعوا الاعتماد على أنفسهم في يوم من الأيام. أما مع الكبار، فيتعين علينا أن نجد حافزاً آخر على رعايتهم: ربما لأنهم قد قاموا برعايتنا فيما مضى، أو لأننا نريد أن نجعل نهاية حياتهم سارة بقدر الإمكان. على كل منا إذن أن يجد أسبابه الخاصة.

في يومياتها التي تحمل عنوان An Interrupted Life، تكتب "إيتي هيلسم" عما تصادفه من إحباطات عند التعامل مع والديها وعما هو مطلوب منها حتى تتعامل معهما بشكل جيد: "المطلوب هنا ليس قدراً عادياً من الحب. إنه

شيء أكثر أهمية وصعوبة. المطلوب هو أن تحب والديك من كل أعماقك، وأن تسامحهم على كل المشكلات التي واجهتها لمجرد وجودهم: تقييد حريتك، وإضافة عبء حياتهم المعقدة إلى حياتك أنت".

ولكن عندما توضع قدرتنا على الصبر على الآباء على المحك في أي لحظة من اللحظات، فربما لا تفيد مثل هذه المشاعر والعواطف النبيلة، ولكن أكثر ما يفيدنا في تلك الأوقات هو أن نبحث عن الأسباب التي تضعف قدرتنا على الصبر.

إليك الطريقة التي فهمت بها "إيتي" هذه النقطة: "المسألة لا دخل لها بوالدي في حقيقة الأمر. لا بشخصيته المحبة العطوفة العميقة، ولكن بشيء ما بداخلي".

عندما نظرت "ميشيل" إلى موقفها بهذه الطريقة، اكتشفت ما يلي: "عندما أكون مع أمي، أدرك أن الكبر يجلب معه الضعف، وأنني سوف أكون على هذه الحال في يوم من الأيام. ماذا لو احتجت ساعتها نفس هذه الرعاية التي تحتاجها هي الآن؟ ماذا لو عانيت وقتها كثيراً لعجزي عن أن أكون مصدر سعادة لمن حولي؟ إنني أفقد صبري معها الآن لأني أريدها أن تظل الأم الشجاعة التي عرفتها في أيام شبابي وبالتالي لا أشعر أنا بالخوف من الهرم".

"ساعدني ذلك الإدراك كثيراً، كما ساعدني الشعور بالشفقة والعطف تجاه نقطة ضعفي وهي الخوف من الهرم. في كل مرة أكون معها، أقول لنفسي: "نعم، أنت خائفة، نعم، أنت ضعيفة". وكلما أكثرت من التأكيد لنفسي على هذا، أصبحت أكثر صبراً معها".

أنت أيضاً يمكنك أن تفعل ذلك. في المـرة القادمـة الـتي تجـد نفسـك فيهـا سريع الغضب وفاقد الصبر مع شخص مسن، اسأل نفسك: "ما الذي أخشاه؟"؛ فكلما أصبحت أكثر دراية بمخاوفك في هذا الجانب، استطعت أن تتحلى بالمزيد من الصبر عندما تحتاج إليه.

استجب من كل قلبك

مدى ما تصل إليه في الحياة يعتمد على رقتك مع الصغار ورحمتك مع المسنين وتعاطفك مع المكافحين وتسامحك مع الضعفاء والأقوياء، لأنك سوف تصبح كل هؤلاء خلال رحلتك في هذه الحياة.

جورج واشنطن كارفر

في كتابها One Day My Soul Just Opened Up، تحكي لنا أخصائية التحفيز "أيانلا فانزانت" عن تجربة قوية لها مع الصبر، تقول: "كنت ذات مرة أتحرك بسرعة واندفاع في كل أرجاء البيت في محاولة مني للوصول إلى مكان كان يفترض تواجدي فيه في هذه اللحظة. كنت أبحث عن حذائي وأمشط شعري وأقوم بكي ملابسي وأغسل أسناني، كل هذا في نفس الوقت. من المدهش ذلك العدد الكبير من الأشياء التي يمكنك فعلها عندما تكون متأخراً عن موعدك".

وبينما كانت على هذه الحالة، دق جرس الهاتف. كان ولدها هو المتحدث، وكان يتصل بها من داخل السجن. كان قد قام بعَضٍّ نزيل آخر في مشاجرة بسبب مجلة فكاهية، وكان يتصل بها طلباً للمساعدة. كان أول رد فعل لها على هذه المكالمة هو أن قالت له: "مكالمتك هذه تفسد خططي!". اضطرب

ابنها، وأصيب بالإحباط. أما هي فكل ما كانت تستطيع أن تفكر فيه هو أنها كانت ستتأخر كثيراً عن موعدها على الغداء. وفي النهاية قال لها في حزن شديد: "لا أراني مستعداً حتى الآن للرجوع إلى البيت، أليس كذلك؟".

وفجأة أدركت الأمر: "ولدي يحدثني من سجنه ليلتمس مساعدتي، وأنا قلقة لأنني سوف يفوتني هذا الموعد؟!".

"بكل ما أوتيته من الحب والصبر في تلك اللحظة، رددت عليه قائلة: ولدي، لا يتعين عليك أن تحصل على الدرجات النهائية فيما تصادفه في الحياة من اختبارات، وإنما عليك فقط أن تجتازها. لقد تركت هذه المشاجرة ولجأت إلى الاتصال بي لمساعدتك، ولو سألتني عن رأيي من خلال هذا التصرف، فاعتقادي أنك تبلي بلاءً حسناً".

كما اكتشفت "أيانلا فانزانت"، فعندما يتعلق الأمر بالصبر على الآخرين، فإن أفضل شيء يمكننا فعله على الإطلاق هو أن نحتكم إلى ما بداخلنا من شفقة وعطف وحنان. إن معظمنا يبذلون قصارى جهدهم في هذه الحياة حتى يكونوا أشخاصاً صالحين، وعندما نتذكر هذه الحقيقة، تتفتح قلوبنا ويفيض صبرنا. عندما نستجيب للآخرين انطلاقاً مما يمليه علينا العقل، سوف نظل على الدوام ننتقدهم ونصدر أحكاماً عليهم: يجب أن يكونوا كذا وكذا، ولا يجب أن يكونوا كذا وكذا. ولكن عندما نفتح قلوبنا، نتذكر أن لكل منا نقائصه، وأن الكمال ليس من صفات البشر.

وقد قال أحد الحكماء: "عليك أن تكافح حتى تكون صبوراً وبالتالي يمكنك أن تتحمل عيوب الآخرين. أنت نفسك لديك الكثير من العيوب التي يتعين على

الآخرين احتمالها بنفس الطريقة. فإذا لم تكن أنت على الصورة التي كنت تتمناها لنفسك، فكيف تتوقع أن تجد شخصاً آخر على هذه الصورة؟".

من السهل أن نقول إن علينا أن نتعامل مع الآخرين بعطف وشفقة، ولكن القيام بذلك مع شخص يسيء معاملتنا يصبح شيئاً آخر تماماً. ولذلك فهناك طريقة رائعة يمكنك من خلالها التعامل مع هذه النوعية من الأشخاص برحمة وشفقة وهي أن تأخذ خطوة إلى الوراء وتنظر إلى الموقف من بعيد وتسأل نفسك أسئلة ثلاثة توصلت إليها زميلتي "داونا"، وهي: (١) إذا نظرت إلى الموقف من منظور الطرف الآخر، فما الذي من الجائز أنه يمر به الآن؟ (٢) إذا تعرض أحد الأشخاص الذين أحترمهم وأقدرهم لمثل هذا الموقف، فكيف كان سيضع هذه الحقائق في إطار مختلف ويفسرها تفسيراً آخر؟ (٣) إذا قام أحد الأشخاص الذين أحترمهم وأقدرهم بفعل نفس ما فعله هذا الشخص، فهل كانت مشاعري ساعتها ستختلف عن مشاعري الحالية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف؟

هذه الأسئلة تساعدنا على أن نفتح قلوبنا. وهذا هو ما فعلته "أيانلا" عندما كانت تحادث ولدها على الهاتف. لقد استشعرت ومضة مما كان يمر به، ومن ثم انتصر التعاطف في النهاية ووجد طريقه إلى قلبها.

إن الصبر والشفقة يعملان معاً في انسجام وتناغم كمنظومة واحدة ليدعم ويكمل كل منهما الآخر. فكلما تحلينا بقدر أكبر من الصبر، أمكننا أن نكون أكثر حساسية وتأثراً بمشاعر الآخرين. وكلما استجبنا لهم بقلوبنا وليس بعقولنا، استفدنا أكثر من معين الصبر الكامن في أعماقنا.

قل لنفسك إن لديك كل ما تحتاجه من الوقت

الحياة قصيرة جداً، ولذلك يجب علينا جميعاً
أن نتحرك فيها ببطء أكثر.

تيك هات هانا

عثرت على هذه الفكرة مصادفة قبل سنوات. كنت في عجلة من أمري لإنجاز بعض الأشياء المتعلقة بموعد نهائي، وفجأة تعطل الكمبيوتر. وقبل أن أشعر بأن صبري قد بدأ ينفد، وجدتني أقول لنفسي: ليس هناك وقت لمثل هذه الأشياء. وبمجرد أن ترددت بداخلي هذه الكلمات، أحسست بجسدي يتوتر، وبأن سرعة دقات قلبي تتزايد، وبضيق في التنفس. ولكن كان هناك جزء صغير من عقلي يشاهدني وقد لاحظ ما حدث لتوه. بدأ هذا الشاهد يلاحظ أنه في كل مرة أفقد فيها صبري، أن هذه العملية كانت تبدأ بأن أقول أنا لنفسي: ليس هناك وقت لمثل هذه الأشياء. في كل مرة، كانت هذه الفكرة تثير بداخلي نفس رد الفعل: الارتباك والخوف.

كنت أكره تلك المشاعر المذعورة؛ ولذلك فقد قررت في يوم من الأيام، بعد أن اكتشفت أنه لا يكون هناك الكثير الذي أفقده في مثل تلك المواقف، أن أخبر

نفسي أن لديّ كل الوقت الذي أحتاجه، فأقول لنفسي على سبيل المثال: أمامي كل الوقت الذي أحتاجه لإنجاز هذا المشروع الذي أعمل عليه بغض النظر عن عدد المرات التي تتم مقاطعتي فيها أو التي يتعطل فيها الكمبيوتر. أمامي كل الوقت الذي أحتاجه لأصل إلى هذا المكان الذي أقصده حتى إذا كنت عالقة في اختناق مروري. أمامي كل الوقت الذي أحتاجه لطهي طعام العشاء حتى إذا تعين علينا أن نظل خارج البيت لسبب ما لما بعد الساعة السابعة.

وكانت المفاجأة أن هذه الطريقة كان لها تأثير السحر؛ فقد اكتشفت أنني في أغلب الأوقات يكون أمامي بالفعل كل الوقت الذي أحتاجه. لقد حققت لي هذه الطريقة نجاحاً كبيراً، لدرجة أن الوقت أصبح يبدو كما لو كان يتسع أمامي أو يضيق بناء على موقفي تجاهه. في مرات قليلة، نفد مني الوقت حقيقة، ولكن ما حققته مع ذلك في تلك المرات كان أكثر مما كنت سأحققه لو أخفت نفسي من ضيق الوقت.

بدأت أدرك أن تخويف أنفسنا من أننا لا نمتلك الوقت الكافي إنما يقلل من فعاليتنا ومن قدرتنا على الأداء. والحقيقة هي أنه كلما استطعنا أن نظل أكثر هدوءاً عند تعرضنا للضغوط، أصبحنا أكثر قدرة على العمل والأداء الفعال؛ لأننا في هذه الحالة نستخدم ذلك الجزء من المخ الذي يتسم بالعقل والمنطق السليم. بالعقل، وليس بالخوف والذعر، نكون قادرين على أن نعيد تشغيل الكمبيوتر، وعلى أن نجد الوقت الذي يناسبنا في جدول الأعمال المزدحم لجلساء الأطفال الذين نستخدمهم، وعلى أن نصل إلى المواعيد في الوقت المحدد. القضية إذن هي أن تبقى هادئاً تحت الضغوط لا أن تصبح متوتراً وقلقاً ومرتبكاً.

باستخدام طريقة الحوار مع النفس السابقة، استطعت إنجاز الكثير من المهام وأصبحت لطيفة ومهذبة للغاية تحت الضغوط، لدرجة أن الموظفين في مكتبي بدءوا يتساءلون عن السر في هذا الأمر. أطلعتهم على الاستراتيجية التي توصلت إليها، وبدءوا يطبقونها، وحققت لهم جميعاً النجاح كذلك.

وقد اكتشفنا أن السر في هذه العملية هو أن نتذكر على الدوام تطبيق هذه الطريقة. بعض الموظفين قاموا بلصق ملحوظة بهذا المعنى على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم. أما أنا، فأفضل وسيلة تحقق لي النجاح في هذا الأمر هي أن أتوقف في كل مرة أسمع فيها نفسي وأنا أقول: ليس هناك وقت لمثل هذه الأشياء، وأستبدل هذه الجملة بأخرى تقول: أمامي كل الوقت الذي أحتاجه.

جرب نفسك في هذا الأمر. لاحظ لمدة أسبوع ما الذي سيحدث إذا أخبرت نفسك بأن لديك الوقت الكافي. هل تصبح أكثر تفهماً ومنطقية وسعادة؟ هل تصبح أكثر إنتاجية؟ إذا حققت لك هذه الطريقة النجاح، فسيكون ذلك رائعاً؛ فإنك ستكون قد اكتشفت طريقة لإنجاز المزيد من المهام والأعمال، وفي نفس الوقت سوف تقلل ما تشعر به من ضغوط أثناء ذلك.

حلل الخطر الذي تواجهه

عندما ينذر الموقف بمحنة ما، فكر ملياً بجد وتروٍ، ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ وبعد أن تفحص وتحلل هذه المحنة المحتملة، امنح نفسك أسباباً منطقية تجعلك تفكر في أنها رغم كل شيء لن تكون كارثة رهيبة.

برتراند راسل

صديقتي "آنيت" واحدة من أكثر الناس الذين أعرفهم هدوءاً وسكوناً. شاهدتها في الكثير من المواقف المختلفة، سواء كانت مواقف اجتماعية أو متعلقة بالعمل، ورأيت أنها تتمتع بقدر لا حدود له من الهدوء والصفاء والسكينة. واللافت للنظر هنا أكثر من أي شيء آخر هو أنها كانت على هذه الحالة رغم إصابتها بمرض خطير في الكلية كان يتطلب منها عمل غسيل كلوي بصفة يومية. بطريقة ما استطاعت أن تتدبر هذا الأمر وتتكيف معه ومن ثم أصبحت في كل جوانب حياتها الأخرى إنسانة رابطة الجأش وواثقة بنفسها بشكل يثير الإعجاب. ما سر نجاحها؟ ذلك هو السؤال الذي طرحته عليها في أحد الأيام.

أوضحت لي الأمر قائلة: "حسناً، عندما أجد أنني على وشك أن أفقد أعصابي بسبب كثرة الضغوط، أسأل نفسي: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا منحت نفسي الوقت الكافي للتعامل مع الأمر؟ أو إذا كان ما أواجهه شيئاً خارجاً عن سيطرتي، مثل الانتظار في إشارات المرور، فإنني أسأل نفسي: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا تأخرت؟ وبنفس الطريقة: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا لم يفِ السباك بوعده بالحضور اليوم لتصليح الأشياء التالفة في الحمام؟ الإجابة عن هذه الأسئلة دائماً ما تكون: لن يحدث الكثير؛ فماذا لو تأخرت عن موعدي عشر دقائق أو لو اضطررت إلى أن أبحث عن شخص آخر لتصليح الحمام؟ لقد اكتشفت أن المشكلات التي يمكن أن تحدث ليست شيئاً بالمقارنة بما سوف أشعر به من غضب إذا ما سمحت لنفسي بالتوتر والقلق الزائد على تلك الأمور".

يا لها من امرأة حكيمة. إن طريقتها في التحلي بالصبر مباشرة وواضحة للغاية؛ فهي تقوم ببساطة بتلك العملية التي نطلق عليها في عالم الأعمال "تحليل المخاطر": إلقاء نظرة متأنية على المخاطر المحتملة أمامها، وتحديد ما إذا كانت ستتمكن من التعامل معها واجتيازها بنجاح. وما تكتشفه هي في العادة هو نفس الشيء الذي من الممكن أن تكتشفه أنت أو أكتشفه أنا إذا استخدمنا نفس الطريقة، وهو أن هذه المخاطر المحتملة من المرجح أن تكون أبسط بكثير من أن نشغل بالنا بها على هذا النحو. إن المشكلة هي أنه عندما نكون تحت تأثير ضغوط شديدة، فإننا نضغط على أنفسنا بشكل كبير حتى نصبح في حالة خطيرة

من التوتر والقلق، ونشعر كما لو كان الموقف الذي نواجهه هو مسألة حياة أو موت.

حتى في حالات الخطر الفعلية، من الممكن أن تكون عملية "تحليل المخاطر" مفيدة، ولنتأمل هذه القصة: "إيلين ماك أرثر" هي فتاة في الرابعة والعشرين من عمرها، وهي تحب رياضة الإبحار بالمراكب الشراعية. وقد اشتركت هذه الشابة الإنجليزية مؤخراً في سباق "فينديه جلوب"، وهو سباق فردي يتم الإبحار فيه حول العالم، ضد عدد من أكبر محترفي هذه الرياضة وأكثرهم خبرة على الإطلاق. لم يتوقع أحد أن تكمل السباق.

في خلال السباق الذي قطعته بمفردها، استطاعت بصعوبة شديدة أن تنجو من الارتطام بصف مكون من خمسة جبال جليدية، ولكن في أثناء ذلك تعرض قاربها لإصابات وأضرار بليغة، الأمر الذي كان يحتم القيام ببعض الإصلاحات الخطيرة. (كتبت عن هذه الحادثة في مذكراتها تقول: "شعور فظيع جداً أن تسمع صوت القارب وهو يتحطم تحت قدميك"). وقبل اثني عشر ميلاً فقط من خط النهاية، انكسر القضيب الذي كان يثبت الصاري وأصبح المركب معطلاً تقريباً عن الحركة بالكفاءة المطلوبة.

بكل ما لديها من روح التحدي، قامت "إيلين" بتقييم المخاطر بدقة شديدة، وبدراسة الخيارات المتاحة أمامها، ومن ثم أخذت تقوم بالإصلاحات المطلوبة في صبر، فماذا كانت نتيجة ذلك؟ لقد جاءت في المركز الثاني في السباق، وأصبحت بذلك أصغر وأسرع لاعبة تبحر حول العالم بمفردها، كما كانت الثانية في العالم التي تقطع مسافة هذا السباق في أقل من مائة يوم.

في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها قلقاً ومتوتراً للغاية بسبب أحد الأشياء، قم بعملية تحليل للمخاطر المحتملة ولاحظ إن كان ذلك يساعدك على أن تستعيد قدرتك على رؤية الموقف في إطاره الصحيح وعلى التفكير فيه بحكمة وتعقل. اسأل نفسك: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ إذا وجدت، عندما تطرح على نفسك هذا السؤال، أن حرارة جسدك ترتفع لأنك بارع في توقع وتخيل الكوارث والفواجع، فأتبعه بالسؤالين التاليين: من الناحية الواقعية، ما احتمال أن أسوأ شيء أتخيل حدوثه هو الذي سيحدث؟ وإذا حدث هذا الشيء بالفعل، فهل يمكنني اجتيازه، أو حتى تحسين أدائي نتيجة لذلك؟

المرجح أنك سوف تكتشف أن من غير المحتمل أن أسوأ شيء تتخيله هو الذي سيقع، وأنه حتى لو وقع، فسوف يكون بإمكانك اجتيازه بنجاح. وهذا الإدراك من الممكن أن يعطيك الهدوء والسكون اللذين تحتاجهما.

ثبّت عينيك على الجائزة

إنني صبورة بشكل رائع، شريطة أن احصل
على ما أريده في النهاية.

مارجريت تاتشر

في سيرته الذاتية التي تحمل عنوان Nothing Is Impossible، يحكي لنا الممثل الأمريكي "كريستوفر رييف" عن إصراره وتصميمه على أن يقف على قدميه مرة أخرى، وذلك بعد أن أصيب بالشلل من منطقة الكتفين إلى القدمين إثر حادثة سقوطه من فوق حصانه سنة ١٩٩٥. كان الأطباء قد أخبروه أن هذا أمر مستحيل في حالته تلك لأن الحبل الشوكي لا يمكن أن يتجدد وأن من حسن حظه أنه قد بقي على قيد الحياة بعد تعرضه لهذا الحادث. ولكن هذا الرجل، الذي اشتهر بلعبه لدور البطولة في فيلم Superman، وضع لنفسه هدفاً: أن يقف على قدميه في يوم عيد ميلاده الخمسين، وكان ذلك في عام ٢٠٠٢، وأن يشرب نخب هؤلاء الذين ساعدوه على تحقيق هذا الأمر.

لم يستطع "كريستوفر رييف" أن يقف على قدميه في يوم عيد ميلاده حتى يشرب نخب هؤلاء الأشخاص كما كان يريد. غير أنه استطاع بعد ست سنوات

من هذه الحادثة -التي تمزق حبله الشوكي على أثرها بشكل يفترض أنه غير قابل للعلاج- أن يجلس بدون مساعدة، كما استطاع أن يحرك ذراعيه وساقيه، مثبتاً بذلك أن حبله الشوكي قد تجدد قليلاً. كما أنه قد أصبح قادراً على الإحساس باللمسات الخفيفة ووخز الإبر، وهذه علامة أخرى على بداية استجابة حبله الشوكي للشفاء.

وقد استطاع أن يحقق هذه الإنجازات العظيمة من خلال برنامج تدريب يومي شاق بدرجة كبيرة، تطلب منه ومن هؤلاء الذين كانوا يساعدونه قدراً هائلاً من الصبر. الصبر من أجل عمل نفس التدريبات المرهقة مراراً وتكراراً، وبدون نتائج فيما يبدو، حتى اتضحت هذه النتائج على المدى الطويل.

وعلى الرغم من أنه لم يحقق هدفه، فإنني أعتقد أن حقيقة أنه كان لديه هدف محدد يريد تحقيقه هي التي جعلت تحليه بالصبر -وكذلك التقدم الذي أحرزه- أمراً ممكناً. لأنه كانت لديه غاية مهمة تستحق العمل في سبيل بلوغها، استطاع أن يتحمل كل المعاناة الجسدية التي كانت مطلوبة. لقد جعل الجائزة نصب عينيه.

ولا يتعين عليك أن تكون بطلاً خارقاً حتى تفعل شيئاً مماثلاً. كانت صديقتي "كارين" تقوم بعمل بعض التجديدات في بيتها، ولكن الأمور لم تسر وفق ما خططت لها بسبب عدد من الأخطاء، وكان من بين نتائج ذلك أنها قضت ستة أشهر كاملة كان الحمام فيها غير معد للاستخدام. سألتها كيف استطاعت أن تحتفظ بصبرها طوال هذه المدة، فقالت: "داومت ببساطة على تذكر هدفي، وهو أن يكون حمام بيتي جميلاً حتى أستطيع أن أستمتع به لبقية

حياتي. في كل مرة كنت فيها على وشك أن أفقد أعصابي، كنت أتذكر النتيجة التي كنت أهدف إليها، وبالتالي كان صبري ينتصر في النهاية".

وهذا الأسلوب يعمل بشكل جيد عند التعامل مع الآخرين أيضاً. وكما تذكرنا "مارجريت ثاتشر" في الاقتباس السابق، فإن تصميمنا على أن نحصل على ما نريده هو الذي يمنحنا الصبر الذي نحتاجه حتى نعمل مع الآخرين بمهارة. إننا إذا لم نكن مخلصين لرغباتنا، يكون من السهل أن نستسلم أو نفقد السيطرة على أعصابنا. ولكن عندما نكون ملتزمين تجاه تحقيق ما نريده، تكون لدينا القدرة على احتمال الموقف لأننا نعرف أن النتائج في النهاية سوف تأتي بالشكل الذي نرغبه.

وهذا التصميم هو قوة جبارة. إننا في واقع الأمر ننطلق نحو المستقبل بقوة رغباتنا وبقوة صبرنا. وذلك لأن، كما يشير "روبرت فريتز" في كتابه The Path of Least Resistance، ما نريده لا يتغير، إن كان نابعاً من حالة من الحب له والرغبة في الإبداع فيه. إنها حالة ثابتة، تجعلها مغناطيساً قوياً للطاقة اللازمة للتحرك إلى الأمام. ربما لا نعرف كيف سيتحقق هدفنا، ولا متى سيتحقق –وهنا يأتي دور الصبر والإيمان– ولكننا إذا ما تمسكنا برغبات قلوبنا بما فيه الكفاية، فالمرجح هو أننا سوف نحققها.

وقد كان لدى لاعب البيسبول الأمريكي الشهير "تيد ويليامز"، الذي يعتبر آخر لاعب يحرز ما يزيد على ٤٠٠ ضربة في موسم واحد في دوري البيسبول، في صباه هدف واحد: "أن يقول الناس عندما يرونه: هذا هو "تيد ويليامز"، أعظم ضارب للكرة على الإطلاق في لعبة البيسبول". وقبل وفاته بقليل، اختير كواحد

من أفضل لاعبي البيسبول في هذا القرن، وعندما نزل إلى الملعب في يوم تكريمه هذا، كان صوت المعلق يقول في قوة: "هذا هو "تيد ويليامز"، أعظم ضارب للكرة على الإطلاق في لعبة البيسبول".

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط تجاه ما تريد تحقيقه، انظر إن كان بمقدورك أن تستخدم الطاقة التي يولدها بداخلك ذلك الإحباط في تغذية رغباتك بشكل أكثر قوة. قل لنفسك: "كلما اعترض هذا الشخص أو هذا الشيء طريقي أكثر، تذكرت ما أريده بحق". إن استخدام تصميمنا بهذه الطريقة هو أكثر من كونه مجرد وسيلة لتمرير الوقت. فهو يزيد بالفعل من احتمالات أن أحلامنا سوف تصبح حقيقة.

قلل من عدد الأشياء التي يتعين عليك فعلها

إنني متأخر جداً عن موعد في غاية الأهمية،
ولا وقت لدي لكي أقول، "مرحباً" أو "إلى اللقاء".
إنني متأخر جداً جداً جداً.

الأرنب الأبيض في رواية لويس كارول "أليس في بلاد العجائب"

"شيلا" و"تيد" متزوجان ولهما طفلان صغيران. "تيد" يعمل مبرمج كمبيوتر في مكان يبعد عن البيت بمسافة تقطعها السيارة في ساعة تقريباً. أما "شيلا" فهي ممرضة تعمل في الفترات المسائية فقط كي تتواجد في البيت في الصباح لاصطحاب الطفل الأصغر إلى الحضانة التي لا تفتح أبوابها إلا بعد الظهر، واصطحاب الآخر إلى المدرسة. ويذهب "تيد" إلى عمله في الصباح الباكر حتى يمكنه أن يرجع في الساعة الثالثة وهو التوقيت الذي يمر فيه لأخذ الطفلين إلى البيت. "تيد" و"شيلا" لا يتواصلان مع بعضهما البعض إلا عن طريق الرسائل، ولا يرى كل منهما الآخر إلا في عطلات نهاية الأسبوع.

حدثتني "شيلا" مؤخراً عن هذا الأمر قائلة: "كل الأشياء تظل تسير على ما يرام، إلى أن تحدث مشكلة ما. ففي الإجازات المدرسية، أو عندما يمرض أحد

الطفلين على سبيل المثال، تنقلب كل الأمور. إنني دائماً في حالة من التوتر والقلق لأنني لا أعرف متى ستفاجئنا المشكلة التالية". كما أن "شيلا" تشكو من أنها باستمرار غير قادرة على الصبر في تعاملها مع الطفلين، وتقول في ألم: "إنهما يطلقان عليّ اسم الرقيب الصارم". لا عجب إذن في أن حياة "تيد" و"شيلا" ليس بها أي مجال للراحة.

وعلى الرغم من أن جدول أعمال "تيد" و"شيلا" ربما يكون أكثر تعقيداً من مثيله عند معظم الأشخاص، إلا أنهما ليسا الوحيدين اللذين يكافحان حتى يجدا الوقت اللازم لأداء كل هذه المهام الكثيرة المطلوبة منهما في الحياة، فكلنا يفعل ذلك. كتبت لي مؤخراً أم ترعى أطفالها بمفردها بعد غياب الأب، تشتكي من أنه على الرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها حتى تكون رقيقة وصبورة في تعاملها مع الآخرين، إلا أنها لا تستطيع ذلك، تقول: "أجدني أقوم بدفع العجائز جانباً حتى أفسح لنفسي الطريق كي أصل إلى محطة المترو في الوقت المحدد. وأجدني أستشيط غضباً عندما أذهب لأصطحب ابني من تمرين كرة القدم ولا ينهي المدرب هذا التدريب في الوقت المحدد؛ لأن عليّ بعد ذلك أن أسرع لأصطحب طفلي الثاني من مكان آخر".

وقد قرأت مؤخراً إحصائية تفيد أن عدد ساعات عمل الشخص الأمريكي العادي في السنة الواحدة الآن قد زاد عما كان عليه في عام ١٩٨٠ بمقدار مائة ساعة. مائة ساعة كاملة! (وفي الولايات المتحدة الآن يعمل الأفراد أربعمائة ساعة كل عام أكثر من نظرائهم الأوروبيين، الذين يبدون بالفعل أكثر منهم استرخاءً

وسعادة). لا عجب إذن في أن كل الأمريكيين الآن يشعرون بالتوتر وسرعة الغضب. فهم يقومون بعمل الكثير، ولا يأخذون ما يكفيهم من الراحة.

وعلى الرغم من أن هناك بعض الاتجاهات في الوقت الحالي تدعونا إلى تبسيط حياتنا، إلا أننا لا نستطيع التوقف. لم نستطع أن نتوقف في التسعينيات لأننا كنا في فترة ازدهار اقتصادي، وكان كل منا يحاول أن يأخذ نصيبه. والآن نحن لا نستطيع التوقف لأن الحياة أصبحت عصيبة، وأصبح يتعين علينا أن نثبت قيمتنا وإلا سوف نفقد وظيفتنا التي حصلنا عليها بشق الأنفس. أو يتعين علينا إذا كنا عاطلين عن العمل أن نقضي اليوم كله في البحث عن وظيفة. ثم هناك الأعمال المنزلية، ودروس الجمباز التي يأخذها الأطفال، والحفلات المدرسية. وماذا عن النمو والتطور الشخصي الذي نحرص عليه ونلتزم به؟ والتدريب الذي نريد الحصول عليه من أجل هذا النمو والتطور؟ وماذا عن تنظيف أسناننا؟ إن مجرد كتابة هذه القائمة الطويلة من الأعباء والمهام قد أصابني بالتعب والإحباط. لا عجب إذن في أننا لا نستطيع الصبر في مواجهة أي عقبات نصادفها في طريقنا.

وهذا هو السبب في أن إحدى الطرق التي يمكن من خلالها التحلي بالمزيد من الصبر هي، كما تقول المؤلفة "داونا ماركوفا"، أن نقلل من حجم الأعباء الملقاة على كاهلنا كلما أمكن ذلك وحيثما أمكن. افعل مثلاً عشرة أشياء فقط في اليوم بدلاً من عشرين؛ خذ سنة من النوم إذا أتيحت لك دقائق قليلة بدلاً من الخروج؛ توجه إلى اجتماعاتك أو مواعيدك مبكراً بنصف ساعة حتى لا تتعرض للضغوط الشديدة المتعلقة بالوصول إلى هناك وإمكانية التأخير.

أكثر من أعرفهم صبراً هم هؤلاء الذين لديهم متسع من الوقت في حياتهم للتعامل مع أيما تفاجئهم به الحياة: إذا انكسرت سن لهم؛ إذا فرغ إطار السيارة؛ إذا مرض أحد الأطفال، إلخ. إن حياتهم تشتمل على قدر كافٍ من المرونة للتكيف مع مثل هذه العقبات، وبالتالي يكون في إمكانهم الاستجابة بصبر وحب.

خذ من وقتك دقيقة واحدة الآن حتى تفكر كيف يمكنك أن تبدأ في تقليل كم الضغوط وحجم الأعباء المفروضة عليك. وإذا اعتقدت أنك لا تستطيع التخلص من أي بند من بنود قائمة أعمالك ومهامك المفروضة، فحاول النظر إلى كل بند منها على أنه خيار تستطيع تغييره إذا أردت ذلك.

رأت "شيلا" أنها كانت فيما مضى تختار أن تحل المشكلة بمفردها بدون البحث عن أي طرق أو وسائل أخرى. ولذلك، فقد انتهى الحال بأن قامت هي و"تيد" بدعوة والدته للعيش معهم. والآن أصبح لديهم شخص آخر يمكن الاعتماد عليه في رعاية الأطفال، وأصبح "تيد" و"شيلا" والطفلان أكثر صبراً بكثير، وأكثر سعادة.

فكيف يمكنك أنت أن تصلح حياتك؟

اسأل نفسك: ألا زالت الطائرة تطير؟

إننا جميعاً عالقون في منتصف الطريق بين ما حدث بالفعل (الذي أصبح مجرد ذكرى) وما قد يحدث (الذي هو مجرد فكرة). إن الحاضر هو الوقت الوحيد الذي يحدث فيه شيء. عندما نكون يقظين في حياتنا، نعرف ما يحدث.

سيلفيا بورستين

زوجي شخص لا يحسن سرد القصص، فهو يرويها بشكل مشوش وغير مترابط. ولأننا متزوجان منذ عشر سنوات، فربما تعتقد أنني قد اعتدت على ذلك الآن. وقد حدث مؤخراً أن بدأ إحدى قصصه بتلك الكلمات: "أريد أن أخبرك عن شيء ما لأنه ربما يكون له نتائج سيئة على تلك الصفقة التي قمتِ بإبرامها". وقبل أن ينهي عبارته، كانت دقات قلبي قد بدأت في التسارع، وشعرت بحالة من الذعر ووجدتني أصرخ فيٍ وجهه قائلة: "فقط أخبرني بما حدث في التو واللحظة! أخبرني الآن فوراً!" (فالانتظار في موقف كهذا أصعب مما يطيقه صبري!). أربكه انفجاري على هذا النحو للغاية لدرجة أنه قد استغرق خمس دقائق كاملة حتى يخبرني بما كان يريد إخباري به.

عندما نظرت لاحقاً إلى رد فعلي في هذا الموقف، وفكرت في الأشياء التي تجعلني أفقد صبري بشكل عام، وجدت أنها تكون في الغالب متعلقة بشيء أخشاه: يحدث أمر ما، فأصبح مقتنعة بأنه سوف يؤدي إلى نتيجة سيئة إذا لم يتم التعامل معه "الآن وعلى الفور".

وهذا هو السبب الذي جعلني أنجذب بشدة للقصة التي قرأتها عن رائد الفضاء السابق "آلان بيين" الذي كان يعمل في مشروع "أبوللو" الذي كان من نتائجه هبوط الإنسان على سطح القمر لأول مرة. كان "آلان" قبل ذلك، مثل معظم رواد الفضاء، متخصصاً في اختبار الطائرات الجديدة لتحديد مدى كفاءتها. والذين يتخصصون في هذا المجال يتم تدريبهم على أن يسألوا أنفسهم سؤالاً واحداً عندما تواجههم أي مشكلة أثناء الطيران: "ألا زالت الطائرة تطير أم لا؟". إنها طريقة لمساعدة الطيار على أن يقيم بشكل عقلي مدى خطورة المشكلة التي يواجهها حتى يستطيع أن يتوصل بهدوء إلى حل لها، بدلاً من أن يصاب بالذعر.

وقد حقق هذا التدريب، كما يقول "آلان"، الفائدة المرجوة منه، عندما كان على متن سفينة الفضاء "أبوللو ١٢". فبمجرد أن أقلعت السفينة في طريقها إلى القمر، ضربتها الصواعق. وفجأة أضاءت كل اللمبات التحذيرية الموجودة على لوحة التحكم في السفينة، وشعر رواد الفضاء الموجودون على متنها بأن هناك ضرورة ملحة وعاجلة لأن يقوموا باتخاذ إجراء سريع وفوري. عندئذٍ تذكر "آلان" السؤال السابق الذي كان قد تعلمه: "ألا زالت الطائرة تطير أم لا؟". كانت الإجابة هي أن سفينة الفضاء لم تكن مستمرة في الطيران فحسب، وإنما كانت لا

تزال منطلقة في الاتجاه الصحيح نحو القمر. ولذلك فقد قرر ألا يقوم بإلغاء المهمة، وإنما تعامل بصبر وهدوء مع كل لمبة من اللمبات التحذيرية الواحدة تلو الأخرى، حتى تم استعادة كل الوظائف بالشكل الصحيح. وقد نجحوا بالفعل في الوصول إلى القمر.

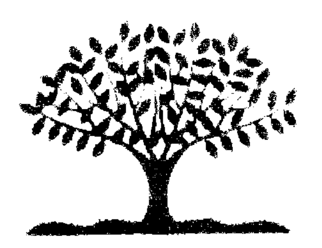
والاحتمالات هي أن المشكلات والمواقف التي نتعرض لها في حياتنا وتجعلنا نفقد القدرة على الصبر لا تكون في مثل خطورة تعرض سفينة الفضاء للصواعق. وهذا أدعى لأن يجعلنا عندما نتعرض لمثل هذه المشكلات والمواقف المفاجئة أكثر قدرة على أن نتوقف ونسأل أنفسنا: "ألا زالت الطائرة تطير أم لا؟". بعبارة أخرى، أن تسأل نفسك: "هل أنا بالفعل في موقف حياة أو موت أم أن لدي الوقت الكافي لكي أقيم الخيارات المتاحة أمامي في هدوء؟".

وسواء استغرق الأمر دقيقة واحدة أو أربع دقائق من زوجي حتى يخبرني بما يريد إخباري به، فالمؤكد هو أن الموقف لم يكن ينطوي على خطر ملح. وبالطبع كان من الممكن، لو احتفظت بهدوئي وقتها، أن أكون أفضل استعداداً بكثير للتعامل مع أي معلومات كان عليه أن يطلعني عليها حتى إذا كانت أخباراً فظيعة.

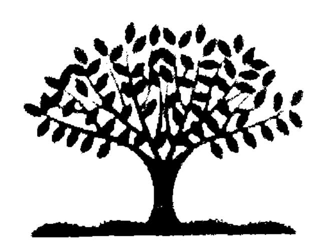
في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها لا تستطيع الصبر مع شخص ما أو في موقف ما، جرب أسلوب اختبار الطيران السابق؛ فهو أسلوب رائع يمكنك من خلاله أن تستعيد الرؤية الصحيحة للأشياء، تلك الرؤية التي أنت في حاجة ماسة إليها.

٥ .

عشرون طريقة بسيطة لزيادة قدرتك على الصبر



بالإضافة إلى الممارسات والتطبيقات التي اقترحتها عليك في الجـزء ٤، أقـدم لـك فيما يلي بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها عندما تواجه موقفاً تحتاج فيه إلى زيادة قدرتك على الصبر.



١. إذا كنت تعمل على إنجاز مشروع مهم، فانظر دائماً إلى كم العمل الذي أنجزته، لا إلى كم العمل المتبقي. إن أسلوب النظر إلى "نصف الكوب الممتلئ" يزيد القدرة على الصبر لأنه يقوم على الاستفادة مما لدينا من إحساس بالإيجابية. وكما كتب أحد الأشخاص عن أسلوبه في صناعة القوارب: "لا أفكر فيما سوف يستغرقه بناء القارب من الوقت، ولكنني بدلاً من ذلك ألاحظ الحد الذي وصلت إليه في إنجازه".

٢. إذا لم يعد في قوس الصبر منزع مع أحد الأشخاص في العمل أو البيت، فجرب أن تغادر المكان وتتمشى قليلاً بنشاط وحيوية. سوف تقوم بذلك بحرق هرمونات التوتر التي تراكمت في جسدك وسوف تصبح عندما تعود أكثر قدرة على التحلي بالصبر.

٣. النصيحة القديمة بأن تقوم بالعد حتى الرقم عشرة قبل أن تتكلم في موقف شديد السخونة من الممكن أن تعمل بنجاح بحق. القيام بذلك يمنحك فرصة لكي تتذكر ما الذي يهمك بحق في هذا الموقف: أن تثور وتنفس عن غضبك أم أن تجد حلاً فعالاً؟ إذا لم ينجح العد حتى عشرة، فحاول أن تعد حتى عشرين، أو ستمر في العد لما بعد ذلك!

٤. ابحث عن حلول عملية للأشياء التي تغضبك في شريكة حياتك بدلاً من أن تتذمر وتشكو باستمرار. قم مثلاً بشراء ثلاجة تقوم أوتوماتيكياً بعمل مكعبات الثلج إذا كان يغضبك أنها دائماً ما تنسى ملء آنية مكعبات الثلج؛ أو استخدام معجون الأسنان الذي يكون على شكل مضخة إذا كنت تغضب عندما ترى غطاء معجون الأسنان منزوعاً. إذا ما بحثنا عن مثل هذه الحلول البسيطة، فسوف نجد الكثير منها.

٥. احتفظ باستمرار بحصاة صغيرة في جيبك، وعندما تشعر أنك على وشك الغضب، قم بنقلها من هذا الجيب إلى الآخر والعكس عدة مرات. سوف يساعد هذا على قطع دائرة الغضب ويعطيك فرصة لإعادة السيطرة على أعصابك.

٦. عندما تجد نفسك مضطراً إلى الانتظار في طابور طويل، خذ إجازة ذهنية في هذا الوقت. تخيل أهدأ مكان يمكنك أن تفكر فيه. حاول أن ترى وتشعر وتسمع نفسك وأنت هناك وأن تستحضر المشاعر التي يثيرها بداخلك مثل هذا المكان. بدلاً من أن تركز على كم الوقت الذي يتعين عليك انتظاره، استمتع بهذه الفرصة وقم باستغلالها واحلم بأنك في رحلة إلى تاهيتي أو إلى جبال الألب.

٧. هل يجعل أطفالك وأهلك وزوجتك الدماء تغلي في عروقك من الغضب؟ إذا كان الأمر كذلك، فتذكر ما هي الذكرى التي تريد أن تخلفها وراءك في هذه الحياة: أن يقول والدك وهو على فراش الموت كم كنت عطوفاً معه؟ أن يشكرك ولدك لأنك كنت معلماً صبوراً له؟ خذ من وقتك دقيقة الآن حتى تفكر في الأشياء التي تريد أن يتذكرك الناس بها بعد أن تفارق هذه الحياة، وتذكر هذه الأشياء في الأوقات التي تواجه فيها بعض المحن في علاقاتك مع الآخرين.

٨. انشر فكرة تشجيع الآخرين على الصبر بشكر من يتحلى به في موقف ما. على سبيل المثال، اشكر من صبر عليك عندما كنت تبحث في ارتباك وحيرة عن الطريقة المناسبة لإجراء تغييرات كنت تريدها، الأمر الذي جعلك عقبة في طريق الجميع في ذلك الوقت. سوف يقلل هذا من توترهم ومن توترك، وربما يشجعهم على فعل نفس الشيء.

٩. عندما تكون مضطراً إلى أن تنتظر وقتاً طويلاً قبل أن ترى الشيء الذي تعمل عليه قد اكتمل وتم -مشروع مهم على سبيل المثال- احتفل في كل مرة تقوم فيها بإنجاز إحدى مراحل هذا العمل الكبير. فإذا أنجزت مثلاً عشر صفحات في التقرير الذي تقوم بإعداده، فكافئ نفسك بالخروج لتناول الغداء في مكان جميل. عندما نكافئ أنفسنا على ما حققناه، نعطي أنفسنا المرونة اللازمة حتى نواصل ما بدأناه في عزم وتصميم.

١٠. هل لا تجد الوقت الكافي للتأمل والاسترخاء؟ إذا كان الأمر كذلك، فاستغل الوقت الذي تقضيه في الانتظار في الطوابير حتى تمارس التأمل أثناء المشي. حاول أن تشعر بقدميك وهما تلمسان الأرض. ارفع إحدى قدميك عن الأرض

برفق لتخطو خطوة، ولاحظ شعورك وأنت تفعل ذلك. قم بإعادتها إلى الأرض مرة ثانية بهدوء وإدراك. افعل نفس الشيء مع القدم الأخرى. انظر كم من الوقت يمكنك التركيز فيه على حركة القدمين صعوداً وهبوطاً. عندما تجد عقلك قد بدأ يفكر في أشياء أخرى وتجد أنك على وشك أن تفقد التركيز، قم بإعادته مرة ثانية إلى ملاحظة مشيتك. لن يجعلك القيام بذلك أكثر هدوءاً أثناء الانتظار فحسب، ولكنه سوف يزيد من قدرتك على الصبر أيضاً.

١١. هل تنتظر بفارغ الصبر جهاز الكمبيوتر حتى يقوم بالتحميل؟ إذا كان الأمر كذلك، فحاول أن ترخي عضلات ظهرك ورقبتك. ابتعد بكرسيك عن المكتب، واجلس على حافة الكرسي جاعلاً المسافة بين ركبتيك وقدميك حوالي اثنتي عشرة بوصة. ضع رأسك بين ركبتيك، واترك يديك تلامسان الأرض بين قدميك. تنفس حتى تسمح لغضبك وتوترك بالخروج من جسدك إلى الأرض.

١٢. استخدم لمبة حمراء أو جرس الهاتف أو أي وسيلة أخرى تصيبك بالإزعاج، وراقب الطريقة التي تتنفس بها وأنت في هذه الحالة. لاحظ ببساطة نمط هذا التنفس وركز عليه بدون أن تحاول تغييره.

١٣. جرب أن تكون منتبهاً ومركزاً أثناء قيامك بالأعمال المنزلية. عندما تنظف مائدة المطبخ، على سبيل المثال، لاحظ بحق ما تفعله. حاول أن تشعر بيدك وهي تتحرك إلى الخلف والأمام أثناء التنظيف، واستمتع وأنت ترى المائدة وهي تصبح نظيفة لامعة. لن يستغرق تنظيف المائدة بهذه الطريقة أكثر مما كان سيستغرقه إذا كنت تفعل ذلك بدون انتباه وتركيز، ولكن من خلال محاولة الاستمتاع بالتجربة، سوف يكون لديك المزيد من الصبر عليها.

١٤. قلل من تناول الكافيين أو توقف عن تناوله كلية؛ فالكافيين مادة منبهة من الممكن أن يؤدي تناولها إلى العصبية الشديدة وعدم القدرة على التعامل مع الحياة بهدوء. وقد أوضحت إحدى الدراسات أن أكثر من نصف الأمريكيين يتناولون أكثر من الكمية المسموح بها من الكافيين في اليوم الواحد والتي تبلغ مائتي ملليجرام. (فنجان القهوة العادي يحتوي على مائة ملليجرام من الكافيين). عندما وجدت أنني أتناول كمية كبيرة من الشاي كل يوم، عملت على تقليلها. نعم شعرت بصداع شديد لمدة يوم، ولكن هذا يعتبر ثمناً قليلاً في مقابل الشعور بقدر أكبر من الهدوء والصبر.

١٥. هل لا تستطيع أن تصغي للآخرين في صبر؟ إذا كان الأمر كذلك، ففكر في إحدى المرات التي كنت فيها بحاجة إلى أن يصبر عليك الآخرون وفعلوا ذلك بالفعل. عندما تتذكر كيف أفادك صبر الآخرين عليك، تستطيع أن تتحلى بالمزيد منه معهم.

١٦. هل أفضل أن أثبت أنني أنا المصيب بأي شكل من الأشكال أم أن نتوصل إلى الحل المناسب حتى وإن كان يثبت خطئي؟ سؤال رائع يمكن أن تضعه في ذهنك عندما تكون في صراعٍ مع شخص ما. استخدمه كلما احتجت إليه حتى تجعل هدفك دائماً واضحاً ومحدداً أمامك وتجعل نفسك قادراً على الصبر.

١٧. ابحث عن اقتباس جيد مشجع على الصبر (هذا الكتاب يشتمل على عدد وافر من هذه الاقتباسات) يمكنك أن تقوم بلصقه على الكمبيوتر أو على مرآة حمامك أو في سيارتك. عندما تجد أن قدرتك على الصبر قد بدأت في التناقص، اقرأه حتى يعطيك زيادة سريعة في قدرتك على الصبر.

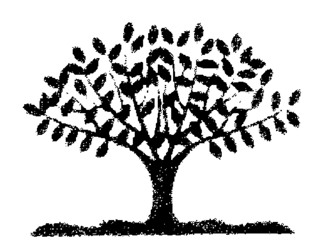
١٨. اطلب من الآخرين مساعدتك على إنجاز بعض المهام المطلوبة منك. إننا لا نستطيع الصبر في معظم الأوقات لأننا نكون مثقلين بالأعباء والمهام. لن تحصل على جائزة في نهاية حياتك على القيام بأشياء كثيرة، وخصوصاً إذا كنت تفعل هذه الأشياء وأنت في حالة شديدة من القلق والإرهاق العصبي.

١٩. حاول أن تضحك من نفسك أو أن تسخر من الموقف. أوضح "كريستوفر رييف" في كتاباته كيف أن المزاح يساعده بشكل كبير على مواجهة حالته. وعندما سئل كيف كان حاله في المراحل الأولى من إصابته بالشلل، أجاب: "حسناً، كان حلقي جافاً قليلاً، وكنت أشعر برغبة في حك أنفي، وبأنني بحاجة إلى أن أقص أظافري، وبأنني، بالمناسبة، عاجز عن الحركة".

٢٠. هل تشعر بأنك سريع الغضب وغير قادر على التحلي بالصبر وأنت في العمل؟ إذا كان الأمر كذلك، فقم بزيارة الموقع www.unwind.com، فستجد الكثير من الصور والموسيقى الملطفة، بالإضافة إلى تمرينات للاسترخاء يمكنك أداءها وأنت جالس على مكتبك. أو إذا أردت بعض الفكاهة والمرح، فقم بزيارة الموقع www.theonion.com.

٦.

قبل كل شيء،
كن رحيماً مع نفسك



تحلَّ بالصبر مع كل الأشياء، ولكن مع نفسك في المقام الأول. في كل يوم ابدأ المهمة من جديد.

فرانسيس دي سال

صادفت ذات مرة اقتباساً يقول: "الصبور هو من يستطيع أن يصبر على نفسه". وبمرور الوقت، توصلت إلى فهم أفضل للحكمة التي تشتمل عليها هذه الكلمات وتلك التي قالها "فرانسيس دي سال". إننا إذا أردنا أن نتحلى بالصبر، يجب علينا أن نحب أنفسنا بكل نقائصنا وجمالنا، وعندما نخطئ وعندما نصيب.

وكلما أطلت التفكير في الصبر، أصبحت أكثر إدراكاً لحقيقة أن الافتقار إليه هو عرض من أعراض رفض كل ما دون مرتبة الكمال. إذا كنا نتوقع الكمال من أنفسنا ومن الآخرين، وإذا كنا نتوقع أن تكون الطرق السريعة والمصاعد ونظم البريد الصوتي وغيرها من الأشياء خالية من كل عيب أو خطأ، فإننا بالتالي سوف نفقد صبرنا في كل مرة نرى فيها خللاً أو عيباً ما: عندما نفقد أمتعتنا لسبب أو لآخر أثناء السفر، أو عندما لا يتم الالتزام بالجداول الزمنية الموضوعة، عندما يكون النادل في المطعم وقحاً، أو عندما يكون لنا أقارب يصعب إرضاؤهم، أو أطفال سيئو الطباع. وبالعكس، كلما نظرنا إلى الحياة على أنها تتسم بالفوضى وصدقنا أنه من غير الممكن التكهن بأي شيء سوف يحدث بها، وكلما سلمنا بأن الآخرين يبذلون أقصى جهد لهم في هذه الحياة حتى يكونوا في أفضل صورة ممكنة، استطعنا أن نكون أكثر صبراً على ما نواجهه في حياتنا من مواقف وأشخاص.

ولكننا لا نستطيع فعل ذلك إلا إذا بدأنا بالصبر على أنفسنا في المقام الأول، وتعاملنا بتعاطف وفضول مع نقاط ضعفنا وعيوبنا. عندما نتوقع من أنفسنا

الكمال على الدوام، نتسم بالجمود والصرامة، ونفتقر إلى المرونة ونصبح أكثر ميلاً إلى الانتقاد وإصدار الأحكام. وفي هذه الحالة، يصعب علينا تقبل أي خطأ، ولذلك نقوم بطرحه بعيداً ونتظاهر بأنه لم يحدث أبداً. والنتيجة أننا لا نتعلم من أخطائنا وبالتالي يصبح محكوماً علينا بتكرارها. ولكننا، على الجانب الآخر، إذا ما عاملنا أنفسنا برقة ولطف كما تعامل الأم مولودها الجديد، يصبح من الممكن أن نعترف بأخطائنا وبالتالي نأخذ خيارات أكثر حكمة في المستقبل.

ونحن نعمل على اكتساب هذه العادة القلبية المسماة بالصبر، نستحق من أنفسنا الرحمة؛ تلك الكلمة القديمة التي أصبحنا لا نسمعها كثيراً في هذه الأيام. والرحمة، كما يقول الفيلسوف الفرنسي "أندريه كوم سبونفيل": "هي جوهر التسامح. هي ذلك الطريق الذي يتسع حتى لهؤلاء الذين أخفقوا في بلوغ نهايته".

أحب هذه الكلمة لأن من بين معانيها: المعاملة الرقيقة لهؤلاء الذين يواجهون المحن. عندما نبدي لأنفسنا الرحمة، فإننا نخفف أحزاننا وآلامنا وغضبنا. وعندما نتمسك بها، نسمح لها بأن تمس أعماقنا وبالتالي بأن تغيرنا. بالرحمة نذوّب إصرارنا الذي لا يلين على أن نكون أشخاصاً كاملين. بالرحمة، حتى إذا لم نرقَ إلى مستوى توقعاتنا، فإننا سنظل نحب أنفسنا ونهتم بها على كل حال، كما نحن تماماً، بضعفنا وقوتنا. وكلما زاد ما نغدقه على أنفسنا من حب ورحمة، زاد ما نغدقه من صبر على الآخرين؛ فنحن جميعاً أشخاص غير كاملين نسكن في عالم غير كامل على الإطلاق.

إن الحب والصبر خيطان مجدولان على بعضهما البعض، تماماً كجزيء الحامض النووي DNA الذي يعتبر أساس الحياة البشرية. بالحب، يمكننا الصبر على أنفسنا وعلى الآخرين وعلى الحياة نفسها. وبالصبر، يمكننا أن نحب أنفسنا ونحب الآخرين ونحب رحلة الحياة الغامضة المخيفة. الحب والصبر يشكل كل منهما الآخر ويدعمه، وكل منهما يخبر عن الآخر.

ويعتبر "هنري دروموند" واحداً من أعظم الكتاب الملهمين في القرن التاسع عشر، وكان قد كتب كتاباً شهيراً عنوانه The Greatest Thing in the World. يقول في هذا الكتاب: "ليس العالم ساحة للعب، ولكنه قاعة للدراسة. كما أن الحياة ليست عطلة، ولكنها عملية تعلم مستمرة. والسؤال الخالد الوحيد الذي يجب أن نظل نسأله لأنفسنا هو: "كيف يمكننا أن نحيا حياة أفضل؟"".

أتمنى أن يمنحك صبرك القدرة على مواجهة ذلك التحدي الكبير، وأتمنى أن يهديك حبك -لنفسك وللآخرين- إلى زيادة صبرك إلى أن يشرق هذا الصبر في هذا العالم في تألق وبهاء لصالح الجميع.

نبذة عن المؤلفة

المؤلفة الشهيرة "إم جيه رايان" هي واحدة من مؤلفي سلسلة كتب Random Acts of Kindness (التي طبع منها ما يزيد على مليون نسخة)، وهي مؤلفة كتب Attitudes of Gratitude، و A Grateful Heart، و The Giving Heart، و 365 Health and Happiness Boosters، و Attitudes of Gratitude in Love. وهي الآن مستشارة في Professional Thinking Partners، وهي متخصصة في تدريب كبار المسئولين التنفيذيين ورجال الأعمال وغيرهم على قضايا تتعلق بالحياة والقيادة والتطور والتفكير المشترك. وهي واحدة من القائمين على تنظيم TimeOut وهو ملتجأ للتجديد الشخصي في منتجع روبرت ريدفورد في سندانس، أوتاوا. وهي متحدثة شهيرة وقائدة لورش العمل حول ما يطلق عليه "صفات القلب"؛ الصبر، والامتنان، والكرم، والعطف. وقد ظهرت أعمالها في العديد من الصحف والمجلات بما فيها "يو إس إيه توداي"، و"فاميلي سركل"، و"ليديز هوم جورنال"، و"كوزموبوليتان"، و"يوجا جورنال".

رحلتك مع الصبر

ما الذي تعرفه عن الصبر؟ ما الذي يساعدك على أن تحتفظ بقدرتك على الصبر في المواقف الصعبة؟

أود أن أسمع منك كيف ساعدك الصبر في حياتك اليومية. وأنا أدعوك إلى أن ترسل لي ما لديك من قصص حول هذا الموضوع من خلال الموقع .www.maryjaneryan.com